

Neuro Linguistic Programming (NLP) sebagai Katalisator Keterampilan Retorika Mahasiswa

Liana Rochmatul Wachidah
Universitas Negeri Surabaya
24020956018@mhsunesa.ac.id

Mulyono
Universitas Negeri Surabaya
mulyono@unesa.ac.id

Mintowati
Universitas Negeri Surabaya
mintowati@unesa.ac.id

Abstract

Keywords:
Programming
(NLP),
Speaking
skills;
Rhetoric

The purpose of this study was to explore how the application of NLP can be a catalyst in improving students' rhetorical skills. The subjects of the study were undergraduate students of the TBIN Study Program, IAIN Madura taking a Rhetoric course. Data were collected through classroom observation, interviews, and documentation studies. Data analysis techniques were data reduction, data presentation, and verification/drawing conclusions. The results showed that the Neuro Linguistic Programming (NLP) Approach was proven effective in improving students' rhetorical skills, overcoming anxiety, and strengthening verbal and nonverbal communication. NLP techniques such as reframing, Anchoring, and visualization also help students manage negative thought patterns and increase self-confidence. The success of the application of NLP is influenced by students' mental readiness, the quality of training, and support from teachers and a conducive classroom atmosphere.

Abstrak:

Kata Kunci:
*Neuro Linguistic
Programming (NLP),
Keterampilan
berbicara; Retorika*

Tujuan penelitian ini yakni mengeksplorasi bagaimana penerapan NLP dapat menjadi katalisator dalam meningkatkan keterampilan retorika mahasiswa. Subjek penelitian mahasiswa S1 Prodi TBIN, IAIN Madura menempuh matakuliah Retorika. Data dikumpulkan melalui observasi kelas, wawancara, dan studi dokumentasi. Teknik analisis data yakni reduksi data, penyajian data, dan verifikasi/penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pendekatan *Neuro Linguistic Programming (NLP)* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan retorika mahasiswa, mengatasi kecemasan, dan memperkuat komunikasi verbal dan nonverbal. Teknik-teknik NLP seperti reframing, anchoring, dan visualisasi juga membantu mahasiswa mengelola pola pikir negatif dan meningkatkan rasa percaya diri. Keberhasilan penerapan NLP dipengaruhi oleh kesiapan mental mahasiswa, kualitas pelatihan, dan dukungan dari pengajar serta suasana kelas yang kondusif.

Masuk: 20 Desember 2024; Revisi: 8 Januari 2025; Diterbitkan: 8 Januari 2025

©Ganesha: Journal of Applied Linguistics Indonesia

PENDAHULUAN

Kemampuan berbicara di depan umum (retorika) merupakan keterampilan penting bagi mahasiswa untuk menghadapi tantangan di dunia profesional. Retorika adalah seni

berbicara yang telah menjadi bagian penting dalam komunikasi manusia sejak era Yunani Kuno. Menurut Aristotle (2008), retorika didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi semua cara persuasi yang tersedia. Di era modern, keterampilan retorika memainkan peran strategis dalam membangun rasa percaya diri, kemampuan berpikir kritis, serta keahlian menyampaikan ide secara terstruktur dan persuasif. Kekuatan retorika tidak hanya terletak pada pilihan kata, tetapi juga pada cara pembicara terhubung dengan audiens melalui emosi, logika, dan kredibilitas (Anderson, 2021). Oleh karena itu, retorika menjadi kompetensi yang sangat penting bagi mahasiswa, baik untuk mencapai kesuksesan akademik maupun mendukung pengembangan karier di masa depan.

Keterampilan ini tidak hanya melibatkan kemampuan untuk menyampaikan ide dengan jelas, tetapi juga mencakup keahlian memengaruhi, menginspirasi, dan menjalin hubungan yang baik dengan audiens. Mahasiswa sering menghadapi tantangan dalam mengembangkan keterampilan retorika. Hambatan seperti kecemasan komunikasi (*communication apprehension*), kurangnya rasa percaya diri, serta minimnya pemahaman terhadap audiens sering kali menghalangi mereka untuk menyampaikan gagasan secara efektif (McCroskey, 2015). Penguasaan retorika tidak hanya bergantung pada teknik berbicara, tetapi juga pada kemampuan mengelola emosi, menyampaikan ide dengan jelas, dan membangun koneksi dengan audiens (Lucas, 2023). Namun, pembelajaran retorika di perguruan tinggi masih bersifat tradisional, sehingga belum sepenuhnya mampu membantu mahasiswa mengatasi berbagai tantangan tersebut.

Dosen perlu memahami karakteristik mahasiswa agar dapat menerapkan metode yang tepat sehingga mendukung perkembangan mereka secara optimal melalui pendekatan yang terarah dan penuh komitmen. Langkah yang dapat dilakukan adalah dengan memilih metode pembelajaran yang efektif dan relevan. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah mengintegrasikan strategi pembelajaran dengan metode *Neuro-Linguistic Programming (NLP)*, yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan retorika, khususnya dalam membangun kepercayaan diri, meningkatkan kualitas komunikasi, dan mengatasi hambatan psikologis.

Neuro Linguistic Programming (NLP) yakni memberdayakan, memungkinkan, dan mengajarkan kita untuk lebih memahami cara otak kita (neuro) memproses kata-kata yang kita gunakan (linguistik) dan bagaimana hal itu dapat memengaruhi masa lalu, masa kini, dan masa depan kita (pemrograman) (Bandler & Grinder, 1975). *Neuro-Linguistic Programming (NLP)* ini berfokus pada pengelolaan pola pikir alam sadar seseorang,

dengan tujuan meningkatkan potensi diri dan mengembangkan keterampilan berbicara di depan umum. Dapat dipahami bahwa *Neuro Linguistic Programming (NLP)* ini sebagai metode yang memfokuskan pada hubungan antara bahasa, pikiran, dan perilaku untuk mencapai perubahan yang diinginkan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pembelajaran. Teknik NLP dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum dan membantu individu untuk berbicara dengan percaya diri di depan audiens (Anderson, 2021).

NLP dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan berbicara dengan membantu siswa mengatasi hambatan kognitif dan emosional melalui teknik-teknik seperti *visualisasi*, *reframing*, dan *anchoring*. Menurut (Bandler & Grinder, 1975), teknik NLP melibatkan tiga aspek utama: (1) *visualisasi*, yaitu cara untuk mengatur ulang pengalaman internal, yang memungkinkan individu memprogram ulang respons emosional dan perilaku mereka terhadap situasi tertentu; (2) *reframing*, yaitu proses mengubah cara pandang terhadap konteks atau isi pengalaman guna menciptakan interpretasi yang mendukung perubahan positif; dan (3) *anchoring*, memanfaatkan prinsip asosiasi klasik untuk menghubungkan respons emosional tertentu dengan stimulus spesifik. Teknik-teknik ini membantu siswa terlibat lebih aktif secara emosional dan kognitif dalam pembelajaran, termasuk saat mendalami teks sastra. Sebagaimana dijelaskan oleh (Bandler & Grinder, 1975), teknik-teknik ini dapat membantu mengubah pola pikir dan perilaku yang menghambat pemahaman dan keterlibatan dalam proses belajar.

Melalui pemahaman cara otak memproses informasi dan bagaimana bahasa memengaruhi persepsi, kita dapat mengubah respons seseorang terhadap situasi atau teks yang dipelajari (Bandler & Grinder, 1975). NLP dapat dimanfaatkan untuk membantu siswa mengatasi pola pikir negatif atau hambatan emosional yang mengganggu proses belajar, sehingga mereka lebih mudah mengingat dan menyampaikan ide-ide yang ingin diutarakan (Rumaisa et al., 2021). Oleh karena itu, NLP tidak hanya berfokus pada aspek linguistik, tetapi juga mengintegrasikan pemahaman psikologis yang mendalam tentang cara siswa mengelola emosi dan persepsi dalam keterampilan berbicara. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan teknik NLP dalam meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum (retorika), sekaligus meningkatkan keterlibatan siswa dan hasil belajar mereka melalui pemahaman yang lebih mendalam.

Pentingnya penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk mengatasi kesenjangan antara pendekatan pembelajaran retorika yang konvensional dengan kebutuhan

mahasiswa di era modern. Sebagai generasi muda yang dihadapkan pada berbagai tantangan, mahasiswa membutuhkan pendekatan inovatif untuk mendukung perkembangan diri mereka. NLP memberikan landasan yang kuat untuk membangun keterampilan retorika sebagai bekal mereka di masa depan. Dengan mengintegrasikan teknik NLP dalam pembelajaran retorika, mahasiswa tidak hanya diharapkan mampu berbicara dengan lebih efektif, tetapi juga memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dan kemampuan untuk membangun hubungan yang kuat dengan audiens (Rumaisa et al., 2021). Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan metode pengajaran yang lebih inovatif dan adaptif, yang sesuai dengan tantangan komunikasi di abad ke-21.

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian saat ini yakni, pertama dilakukan oleh (Wikanengsih, 2012) . hasil penelitian menunjukkan bahwa Untuk mencapai tujuan pembelajaran secara efektif, diperlukan berbagai faktor pendukung. Faktor-faktor tersebut mencakup penggunaan model, strategi, pendekatan, metode, dan teknik pembelajaran. Teori NLP, yang mencakup asumsi dasar, prinsip, dan teknik, dapat diterapkan dalam proses pembelajaran. Penerapannya meliputi pendekatan pembelajaran, metode atau teknik mengajar, penggunaan media pembelajaran, penyusunan bahan ajar, hingga evaluasi belajar. Beberapa prinsip utama NLP yang dapat diadaptasi adalah *state of mind*, *rapport*, penggunaan kata-kata positif, modalitas belajar, repetisi, dan metafora. Kedua, penelitian dilakukan oleh (Alvina et al., 2024), berjudul *Penerapan Hypnoteaching dengan Metodologi Neuro Linguistic Programming (NLP) untuk Meningkatkan Motivasi Berbicara Bahasa Arab*. Penelitian ini mengkaji penggunaan teknik hypnoteaching berbasis NLP sebagai metode inovatif untuk meningkatkan motivasi siswa dalam berbicara bahasa Arab. Teknik ini menekankan komunikasi bawah sadar siswa dengan menggunakan metode seperti sugesti dan imajinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan motivasi dan keterampilan berbicara siswa.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh (Adrias, 2021), berjudul *Model Pembelajaran Neuro-Linguistic Programming (NLP) Melalui Training Motivasi Bagi Peningkatan Keterampilan Berpidato Mahasiswa*. Penelitian ini membahas tentang desain dan pengembangan model pembelajaran berbasis NLP melalui *training* motivasi dalam pembelajaran pidato mencakup elemen orientasi model, sintaks, akuisisi, elaborasi, evaluasi, pendekatan, serta strategi model. Tahapan NLP dilakukan melalui langkah-langkah seperti *pace the state*, *fire the anchor*, *lead to desire the state*, *nested*

loop, future pacing, build the habit, dan pengembangan keterampilan motorik. Strategi NLP diterapkan dengan mempraktikkan materi secara langsung, refleksi dan diskusi, *building rapport*, elisitasi, intervensi, serta mengunci perubahan. Model NLP berbasis *training* motivasi terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam berpidato. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari model NLP melalui *training* motivasi terhadap peningkatan keterampilan berpidato. Setelah mengikuti proses pembelajaran, sebanyak 72,5% mahasiswa mampu berpidato singkat dengan baik, sementara 27,5% lainnya masih memerlukan peningkatan. Persamaan penelitian saat ini dengan penelitian yang sebelumnya yakni menggunakan *Neuro-Linguistic Programming (NLP)* sebagai bahan kajian, sedangkan perbedaannya yakni subjek penelitian yakni mahasiswa yang menempuh matakuliah Retorika.

Melalui penelitian ini, diharapkan integrasi teknik *Neuro Linguistic Programming (NLP)* dalam pembelajaran retorika dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan komunikasi mahasiswa, baik secara personal maupun profesional. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk mengatasi tantangan yang sering dihadapi mahasiswa, tetapi juga untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih inovatif dan efektif. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan baru bagi para pendidik dalam mengembangkan metode pembelajaran yang adaptif dan relevan dengan kebutuhan zaman. Tujuan penelitian ini yakni mengeksplorasi bagaimana penerapan NLP dapat menjadi katalisator dalam meningkatkan keterampilan retorika mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian ini mengacu pada pandangan (Creswell, 2014), bahwa metode kualitatif deskriptif cocok digunakan untuk menggambarkan fenomena secara holistik dan mendalam, sehingga memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai integrasi NLP dalam pembelajaran retorika. Subjek penelitian yakni mahasiswa S1 Prodi TBIN, IAIN Madura menempuh matakuliah Retorika. Data dikumpulkan melalui observasi kelas, wawancara, dan dokumentasi proses pembelajaran. Observasi dilakukan untuk mencatat dinamika pembelajaran, respons mahasiswa, serta penerapan teknik NLP. Wawancara mendalam digunakan untuk memahami pengalaman mahasiswa terkait penguasaan keterampilan retorika, sedangkan analisis dokumen membantu memperkuat temuan penelitian. Data dianalisis

menggunakan teori (Miles et al., 2014), yakni ada tiga alur kegiatan, yakni reduksi data, penyajian data, dan verifikasi/ penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

***Neuro Linguistic Programming (NLP)* dalam Keterampilan Retorika**

Istilah *Neuro Linguistic Programming (NLP)* terdiri dari tiga kata, yaitu *neuro*, *linguistic*, dan *programming*. Kata *neuro* berasal dari bahasa Inggris yang berarti saraf, *linguistic* mengacu pada bahasa, dan *programming* bermakna pemrograman (Wikanengsih, 2012). Istilah *neuro* merujuk pada sistem saraf sebagai jalur mental yang berfungsi menerima informasi dari pancaindra, seperti mendengar, mengecap, mencium, dan merasakan. Proses ini membantu mahasiswa memahami peran otak sebagai pusat pengolahan informasi dan emosi. Sementara itu, *linguistic* berkaitan dengan kemampuan manusia untuk berkomunikasi, baik secara verbal maupun nonverbal. Komunikasi verbal melibatkan penggunaan kata dan frasa yang mencerminkan pola pikir, sedangkan komunikasi nonverbal meliputi *bahasa tubuh* seperti postur, gerakan, dan ekspresi yang memengaruhi pola pikir dan keyakinan individu. Adapun istilah *programming* mengacu pada proses pengaturan pola pikir, emosi, dan perilaku. Dengan pendekatan ini, kebiasaan dan perilaku seseorang dapat diubah menjadi lebih positif. Konsep *programming* diadaptasi dari dunia komputer untuk menggambarkan bahwa pikiran, emosi, dan tindakan manusia dapat dianggap sebagai program yang dapat diatur ulang guna mencapai hasil yang lebih optimal (Elfiky, 2007).

Penerapan *Neuro Linguistic Programming (NLP)* dalam pendidikan telah menjadi perhatian utama dalam upaya meningkatkan kualitas dan efisiensi pembelajaran. NLP terdiri dari tiga tahap utama: pertama, aspek *neuro* yang mengacu pada peran sel saraf otak dalam memproses informasi yang diterima dari lingkungan eksternal. Kedua, aspek *linguistic* yang menekankan pentingnya bahasa sebagai alat utama dalam berkomunikasi, baik untuk interaksi dengan orang lain maupun untuk pemahaman diri. Ketiga, aspek *programming* yang berkaitan dengan pengaturan pola perilaku. Pada tahap ini, siswa diajak untuk mengenali kebiasaan mereka, mengidentifikasi perilaku yang perlu diperbaiki, dan merancang pola baru untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Sailendra, 2019);(Andreas, 2008). Secara keseluruhan, ketiga tahap tersebut mendukung siswa dalam mengembangkan kemampuan komunikasi, mengelola perilaku, dan meningkatkan efektivitas dalam proses pembelajaran.

Pendekatan *Neuro Linguistic Programming (NLP)* menawarkan cara untuk mengembangkan keterampilan berbicara melalui pemahaman hubungan antara pikiran, bahasa, dan perilaku (Adrias, 2021). Bagi mahasiswa, teknik ini bermanfaat untuk mengatasi kendala mental seperti rasa cemas atau kurangnya kepercayaan diri saat tampil di depan audiens. Dengan menitikberatkan pada transformasi pola pikir, *NLP* memungkinkan individu untuk memperbaiki penguasaan diri dan meningkatkan efektivitas komunikasi.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada mahasiswa semester 5 dalam mata kuliah *Retorika*, ditemukan sebanyak 60% mahasiswa menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti gemetar, suara bergetar, atau menghindari kontak mata saat praktik beretorika.

"Awalnya, saya selalu merasa gugup saat berbicara di depan kelas. Saya sudah hafal sebelumnya, tapi tiba-tiba ngeblank hilang". "Setelah mencoba teknik ini, perlahan membantu saya mengontrol rasa takut" (1/TBIN/5D)"

Dari data di atas, dapat diketahui bahwa melalui pemanfaatan teknik visualisasi *NLP* sebelum mulai praktik beretorika. Teknik *visualisasi* untuk mengatur ulang pengalaman internal, yang memungkinkan individu memprogram ulang respons emosional dan perilaku mereka terhadap situasi tertentu salah satu dari terlihat lebih percaya diri dan berbicara dengan lancar (Bandler & Grinder, 1975). Interaksi nonverbal, seperti gerakan tangan dan ekspresi wajah, lebih dominan pada mahasiswa yang menggunakan teknik *visualisasi*, untuk membangun rasa percaya diri. Selain itu, mahasiswa juga telah mencoba teknik *reframing*, yaitu proses mengubah cara pandang terhadap konteks atau isi pengalaman guna menciptakan interpretasi yang mendukung perubahan positif (Bandler & Grinder, 1975). Mereka mampu lebih tenang, tanpa mengacu pada naskah untuk dapat praktik beretorika di depan kelas. Sebagian besar mahasiswa yang berlatih menggunakan teknik *NLP* menunjukkan pola komunikasi yang lebih terstruktur dan persuasif.

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa penerapan metode *Neuro Linguistic Programming (NLP)* secara konsisten dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperbaiki kemampuan komunikasi mereka. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Bercovici, 2023), yang menekankan efektivitas *NLP* dalam merubah pola pikir dan kebiasaan menjadi lebih positif. Teknik *NLP* seperti *reframing* dan *anchoring* terbukti efektif dalam mengubah persepsi terhadap berbicara di depan umum, sehingga membantu individu menjadi lebih percaya diri dan berbicara dengan lebih lancar (Bercovici, 2023). Penerapan teknik ini menunjukkan potensi untuk meningkatkan

keterampilan berbicara, terutama dalam mengelola kecemasan dan membangun kepercayaan diri. *Anchoring* berfungsi menghubungkan respons emosional tertentu dengan stimulus tertentu, seperti kata-kata motivasi atau gerakan simbolis (Bandler & Grinder, 1975). Pada konteks pembelajaran retorika, teknik *anchoring* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan berbicara mahasiswa dengan menciptakan hubungan positif antara pengalaman belajar yang mendukung dan rasa percaya diri saat berbicara. Dengan menerapkan teknik-teknik tersebut, dosen dapat mendorong mahasiswa untuk lebih percaya diri, aktif, dan produktif dalam pembelajaran keterampilan berbicara. Metode ini tidak hanya meningkatkan partisipasi mahasiswa, tetapi juga membantu membentuk pola pikir positif yang mendukung kesuksesan mereka.

Penerapan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) memberikan dampak positif terhadap kemampuan retorika siswa, terutama dalam meningkatkan rasa percaya diri saat berbicara di depan umum. Implementasi NLP juga membawa berbagai manfaat lain, seperti membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan ketakutan dalam berbicara, meningkatkan motivasi untuk berretorika, dan mempercepat penguasaan bahasa. Dengan demikian, penerapan NLP dalam dunia pendidikan memberikan keuntungan yang signifikan. Selain mendukung proses pembelajaran mahasiswa, metode ini juga efektif dalam mengurangi kecemasan dan mengoptimalkan pembentukan aspek psikologis, seperti kepercayaan diri.

Efektivitas *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam Keterampilan Retorika

Metode *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan berbicara dan komunikasi dengan mempelajari keterkaitan antara pikiran, bahasa, dan perilaku (Bandler & Grinder, 1975). Sebagai pendekatan psikologis, NLP menawarkan cara untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, yang membantu siswa merasa lebih percaya diri saat berbicara di depan umum. NLP merupakan metode yang cepat dan efektif dalam meningkatkan kemampuan kognitif dan cara mengelola informasi dalam pikiran (Bercovici, 2023). Dalam implementasinya, NLP memungkinkan dosen untuk membimbing mahasiswa mengatasi hambatan mental, seperti kecemasan atau ketakutan. Proses ini melibatkan perubahan cara berpikir dan emosi melalui pemrograman ulang pola pikir mahasiswa, di mana menekankan pentingnya transformasi melalui penggunaan bahasa.

Retorika adalah salah satu keterampilan utama dalam komunikasi yang melibatkan kemampuan untuk menyampaikan pesan dengan efektif, meyakinkan, dan memengaruhi

audiens (Pratyahara, 2011). Pendekatan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) telah terbukti mendukung mahasiswa dalam meningkatkan keterampilan ini melalui perubahan pola pikir, pengembangan kemampuan menyusun argumen, serta penguasaan teknik komunikasi yang lebih efektif. NLP juga menitikberatkan pada penggunaan bahasa yang sesuai dan pengelolaan pola pikir positif selama proses berbicara, sehingga mampu membantu mahasiswa mengatasi hambatan psikologis, seperti rasa cemas saat berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil pengamatan, tingkat kecemasan mahasiswa terlihat gugup saat praktik berbicara di depan kelas, ditandai dengan gerakan tubuh seperti menggoyangkan kaki, memainkan tangan, dan kontak mata yang minim dengan audiens. Saat praktik beretorika, sebagian besar mahasiswa cenderung mengulang kata atau berhenti di tengah kalimat karena terlihat kehilangan fokus. Beberapa mahasiswa mengaku merasa tegang bahkan sebelum memulai presentasi, menyebabkan sulitnya menyampaikan materi dengan lancar. Suasana kelas yang tenang dengan dukungan dari teman-teman sekelas membuat sebagian mahasiswa sedikit lebih percaya diri.

Berdasarkan hal di atas, dosen berupaya menggunakan teknik relaksasi singkat (*deep breathing*) sebelum praktik beretorika, Teknik *Deep Breathing* mengubah pola pernapasan seseorang dengan memperlambat laju pernapasan melalui perpanjangan durasi inspirasi dan ekspirasi. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kompliansi paru-paru, memperbaiki fungsi ventilasi, serta meningkatkan oksigenasi tubuh (French et al., 2024). Setelah melakukan relaksasi singkat ini, mahasiswa merasa lebih tenang. Selain itu, penggunaan visualisasi positif ini, membantu beberapa mahasiswa membayangkan keberhasilan mereka berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil temuan wawancara, diperoleh informasi bahwa (1) **sumber kecemasan** sebagian besar mahasiswa merasa takut akan penilaian negatif dari dosen dan teman-teman, (2) **pada teknik mengatasi kecemasan** hanya 30% mahasiswa yang menyebutkan bahwa mereka mencoba teknik relaksasi seperti menarik napas dalam, sisanya mengaku belum tahu cara efektif untuk mengelola kecemasan, (3) mahasiswa yang telah mencoba membayangkan diri mereka sukses berbicara melaporkan peningkatan rasa percaya diri, dan (4) 80% mahasiswa setuju bahwa memiliki pola pikir positif sangat membantu mereka merasa lebih nyaman berbicara di depan umum.

“NLP sangat membantu saya dalam mengubah cara pandang terhadap berbicara di depan umum. Dulu saya sangat gugup, tetapi setelah menggunakan teknik visualisasi positif, saya merasa jauh lebih percaya diri. Kini saya bisa berbicara dengan lebih jelas tanpa rasa takut”
(2/TBIN/D)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa penerapan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) memberikan dampak yang signifikan pada mahasiswa. Sebelum kegiatan, banyak mahasiswa merasa gugup dan cenderung menghindari berbicara di depan umum. Namun, setelah menggunakan NLP, terjadi peningkatan kepercayaan diri yang nyata. Mahasiswa mampu menyampaikan ide dengan lebih terstruktur, menggunakan bahasa yang lebih jelas, serta memadukan elemen bahasa tubuh seperti kontak mata dan gestur untuk mendukung efektivitas komunikasi. Selain itu, audiens memberikan respons yang positif terhadap mahasiswa yang telah mengikuti kegiatan, yang terlihat dari meningkatnya perhatian dan keterlibatan mereka selama praktik beretorika.

Data wawancara dengan 10 mahasiswa S1 yang telah menjalani pelatihan NLP mengungkapkan manfaat yang dirasakan, antara lain kemudahan dalam menyampaikan pesan dengan jelas, pengurangan kecemasan sebelum presentasi melalui visualisasi positif, dan kemampuan membangun hubungan dengan audiens menggunakan teknik *rapport*. Namun, beberapa mahasiswa mengakui tantangan dalam mengubah pola pikir negatif dan menerapkan seluruh teknik NLP secara konsisten, terutama saat menghadapi situasi praktik berbicara.

Pada proses pembelajaran, penggunaan bahasa yang efektif merupakan elemen penting untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan sebelumnya (Nasution, 2021). Hal ini sejalan dengan definisi efisiensi dalam panduan ini, yang merujuk pada sejauh mana tujuan dapat tercapai, baik dari segi kuantitas, kualitas, maupun waktu. Dengan kata lain, konsep efektif lebih menekankan pada pencapaian sasaran atau tujuan yang telah ditetapkan.

Teknik NLP seperti visualisasi positif dan relaksasi memiliki potensi besar untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Artinya, penggunaan metode ini efektif untuk mendukung perubahan pola pikir mahasiswa dalam meningkatkan keterampilan berbicara. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa penerapan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) secara signifikan meningkatkan kemampuan retorika mahasiswa. Pelatihan ini tidak hanya membantu mahasiswa mengatasi rasa cemas dan membangun kepercayaan diri, tetapi juga memperbaiki strategi komunikasi mereka sehingga memungkinkan terciptanya interaksi yang lebih efektif dengan audiens. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. (Adrias, 2021), mengungkapkan bahwa prinsip-prinsip NLP mampu meningkatkan kualitas berbicara mahasiswa secara signifikan.

Mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi cenderung menerapkan pola pikir positif dan teknik pengendalian emosi untuk mengatasi kecemasan. *Neuro Linguistic Programming* (NLP) bekerja pada tingkat bawah sadar dengan memberikan sugesti yang membantu menciptakan suasana belajar yang nyaman dan mendukung (Bercovici, 2023). Keberhasilan metode ini sangat bergantung pada adanya hubungan saling percaya antara dosen dan mahasiswa, serta kemampuan dosen dalam membangun komunikasi yang efektif. Oleh karena itu, NLP tidak hanya berperan sebagai alat untuk mengembangkan keterampilan berbicara, tetapi juga sebagai metode pembelajaran yang dapat mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Secara keseluruhan, pendekatan berbasis NLP memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran, khususnya dalam pengembangan keterampilan retorika mahasiswa. Dengan penguatan strategi komunikasi, pengelolaan pola pikir yang lebih baik, dan peningkatan rasa percaya diri, NLP dapat menjadi metode yang efektif untuk menciptakan pengalaman pembelajaran yang lebih bermakna dan produktif.

Faktor Pendukung *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam Keterampilan Retorika

Efektivitas *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dalam meningkatkan keterampilan retorika mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, termasuk kesiapan mental, kualitas pelatihan, serta partisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Efektivitas NLP dalam mengembangkan keterampilan berbicara dan retorika bergantung pada motivasi siswa, keterlibatan mereka dalam praktik, serta kualitas pengajaran selama kegiatan (Elfiky, 2007). Motivasi pribadi dan dukungan dari pengajar maupun teman sejawat menjadi kunci keberhasilan mahasiswa dalam memanfaatkan NLP untuk mengasah kemampuan bicarannya.

Kesiapan mental mahasiswa merupakan faktor mendasar dalam keberhasilan implementasi NLP. Pendekatan NLP bekerja pada tingkat bawah sadar, memfasilitasi perubahan pola pikir negatif menjadi lebih positif, sehingga mahasiswa dapat mengatasi hambatan mental seperti kecemasan dan rasa takut berbicara di depan umum (Pratyahara, 2011). Teknik seperti *swish pattern*, yang memanfaatkan visualisasi untuk memproyeksikan keberhasilan, membantu mahasiswa mengubah persepsi negatif terhadap diri mereka menjadi lebih optimis (Elfiky, 2007). Dalam wawancara, mahasiswa yang telah menggunakan teknik ini melaporkan peningkatan signifikan dalam rasa percaya diri dan kemampuan berbicara di depan publik.

Kualitas kegiatan NLP juga memainkan peran penting dalam memastikan keberhasilan NLP. Pelatihan yang dirancang dengan baik memungkinkan mahasiswa memahami dan menerapkan teknik-teknik NLP, seperti *anchoring* dan *reframing* dengan efektif. Selain itu juga partisipasi aktif mahasiswa selama pelatihan NLP sangat memengaruhi hasil yang dicapai. Lingkungan belajar yang kondusif dan interaktif, menciptakan suasana yang mendukung mahasiswa untuk berlatih dan mengembangkan kemampuan berbicara mereka (Adrias, 2021). Dukungan dari dosen yang menggunakan pendekatan NLP untuk menciptakan energi positif di kelas, mendorong mahasiswa untuk lebih aktif dan percaya diri dalam menyampaikan ide-ide mereka.

Hasil observasi menunjukkan bahwa suasana kelas yang menerapkan teknik NLP, seperti pemberian kata-kata motivasi dan latihan visualisasi, menghasilkan dampak positif pada keterampilan retorika mahasiswa. Mahasiswa yang awalnya gugup dan cemas mulai menunjukkan peningkatan rasa percaya diri setelah beberapa sesi latihan. Prinsip-prinsip NLP mampu meningkatkan kualitas berbicara mahasiswa secara signifikan dan mengatasi hambatan psikologis dan menciptakan perubahan pola pikir yang mendukung keberhasilan komunikasi (Alvina et al., 2024).

Secara keseluruhan, efektivitas NLP dalam pembelajaran retorika dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal, seperti motivasi dan kesiapan mental, serta faktor eksternal, seperti kualitas pelatihan dan dukungan lingkungan belajar. Pendekatan berbasis NLP tidak hanya membantu mahasiswa mengatasi hambatan mental tetapi juga menciptakan suasana belajar yang mendukung dan produktif. NLP memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri, keterampilan berbicara, dan motivasi belajar mahasiswa. Hal ini menjadikan NLP sebagai metode yang efektif untuk mendukung pembelajaran retorika di lingkungan perguruan tinggi.

SIMPULAN

Pendekatan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan keterampilan retorika mahasiswa. Teknik-teknik NLP seperti *reframing*, *anchoring*, dan *visualisasi* efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu mahasiswa mengelola pola pikir negatif yang menghambat kemampuan berbicara mereka. Selain itu, NLP juga berperan dalam memperkuat keterampilan komunikasi verbal dan nonverbal, yang sangat penting untuk menciptakan interaksi yang lebih terstruktur, persuasif, dan produktif dalam konteks komunikasi publik. Penerapan NLP dalam pembelajaran tidak

hanya berfokus pada peningkatan kemampuan berbicara, tetapi juga mendukung pengembangan pribadi siswa dengan membangun pola pikir positif dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal mahasiswa. Keberhasilan penerapan NLP dalam meningkatkan keterampilan berbicara mahasiswa sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kesiapan mental mahasiswa, kualitas pelatihan yang diberikan, serta dukungan dan perhatian yang diberikan oleh pengajar dalam menciptakan suasana kelas yang kondusif.

Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi pengaruh jangka panjang penerapan teknik-teknik NLP terhadap keterampilan berbicara mahasiswa. Penelitian ini dapat mencakup evaluasi berkelanjutan untuk mengidentifikasi apakah keterampilan yang diperoleh mahasiswa tetap terjaga dan berkembang setelah periode waktu tertentu.

DAFTAR RUJUKAN

- Adrias. (2021). Model Pembelajaran Neuro-Linguistic Programming (NLP) Melalui Training Motivasi Bagi Peningkatan Keterampilan Berpidato Mahasiswa [Disertasi]. UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA.
- Alvina, V. T., Haryati, R., Hilmi, M., & Hilmi, D. (2024). Penerapan Hypnoteaching dengan Metodologi Neuro Linguistic Programming (NLP) untuk Meningkatkan Motivasi Berbicara Bahasa Arab. *Al Mi'yar: Jurnal Ilmiah Pembelajaran Bahasa Arab Dan Kebahasaaraban*, 7(2).
- Anderson, C. A. (2021). *TED Talks: The Official TED Guide to Public Speaking*. Mariner Books.
- Andreas, S. (2008). *Change Your Mind and Change Your Life: Neuro Linguistic Programming for Personal Transformation*. NLP Publishing.
- Aristotle. (2008). *The Art of Rhetoric*. Oxford University Press.
- Bandler, R., & Grinder, J. (1975). *The Structure of Magic I: A Book About Language and Therapy*.
- Bercovici, R. (2023). NLP Techniques for Public Speaking: Overcoming Anxiety and Building Confidence. *Journal of Communication and Public Speaking*, 29(4).
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.
- Elfiky, I. (2007). *Terapi NLP (Neuro Linguistik Programming)*. Hikmah.
- French, J., Richard, J., & Bell, T. (2024). Breathing techniques in the treatment of depression: A scoping review and proposal for classification. *Counselling and Psychotherapy Research*, 24(3).
- Lucas, S. E. (2023). *The Art of Public speaking*. McGraw-Hill Education.
- McCroskey, J. (2015). *The Communication Apprehension Perspective*. Sage Publccation.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.)*. SAGE Publication.
- Nasution. (2021). *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar dan Mengajar*. Bumi Aksar.
- Putikadyanto, A. P. A., Wachidah, L. R., & Sari, S. Y. (2024). *Menciptakan Generasi Peduli Lingkungan: Inovasi Ekokurikulum Berbasis Kearifan Lokal Madura di SMP*

- Pamekasan. *GHANCARAN: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 47-62.
- Pratyahara, D. (2011). *Fearless Public Speaking*. New Diglossia.
- Rumaisa, F., Puspitarani, Y., Rosita, A., Zakiah, A., & Violina, S. (2021). Penerapan Natural Language Processing (NLP) di bidang pendidikan. *Jurnal Inovasi Masyarakat*, 1(3), 232–235. <https://doi.org/10.33197/jim.vol1.iss3.2021.799>
- Sailendra, T. (2019). Penerapan Neuro Linguistic Programming dalam Pendidikan: Meningkatkan Kualitas dan Efektivitas Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 15(2).
- Wachidah, L. R., Putikadyanto, A. P. A., Kusumawati, H., Adebias, I. C., & Setiawan, A. (2022). Karakter Pelajar Pancasila sebagai Penanggulangan Dekandensi Moral dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia di Era Merdeka Belajar. *GHANCARAN: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 386-405.
- Wikanengsih. (2012). Menerapkan Neurolinguistic Programming (Nlp) dalam Pembelajaran. *Semantik: Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 1(1).