

## PENINGKATAN *PUBLIC SPEAKING* GURU DENGAN NLP (*NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING*)

Adnan Yusufi<sup>1</sup>, Rifqi Muntaqo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Peradaban Brebes

<sup>2</sup>Universitas Sains Al-Qur'an

[misterjo@peradaban.ac.id](mailto:misterjo@peradaban.ac.id)

---

### INFO ARTIKEL

---

**Riwayat Artikel :**

Diterima : 11 April 2025

Disetujui : 25 Mei 2025

---

**Kata Kunci :**

Guru, *Public Speaking*, NLP, *Neuro-Linguistic Programming*

---

### ABSTRAK

*Public speaking* merupakan keterampilan yang sangat penting bagi seorang guru dalam dunia pendidikan. Kemampuan untuk berbicara di depan audiens dengan percaya diri dan efektif dapat memengaruhi kualitas pengajaran dan interaksi dengan siswa. Namun, tidak sedikit guru menghadapi tantangan dalam berbicara di depan umum, seperti rasa cemas, takut dinilai negatif, dan kurangnya rasa percaya diri. Berbagai masalah ini kerap menghambat guru dalam menyampaikan materi dengan baik, yang pada akhirnya mempengaruhi proses pembelajaran di kelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan NLP dalam meningkatkan keterampilan *public speaking* guru. Berbagai teknik NLP yang ada diharapkan dapat membantu mengatasi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperbaiki komunikasi guru di depan kelas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka untuk menganalisis berbagai literatur yang relevan mengenai penerapan NLP dalam konteks *public speaking*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik-teknik NLP memiliki potensi besar dalam membantu guru meningkatkan kualitas *public speaking* mereka. Teknik *anchoring* membantu guru mengelola kecemasan, *rapport building* memperbaiki hubungan dengan siswa, dan *reframing* mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Teknik *state management* memungkinkan guru untuk mengelola dan mengubah keadaan emosi mereka, *submodalities* memungkinkan guru untuk mengubah representasi mental mereka tentang situasi berbicara, sehingga menciptakan perasaan lebih positif dan meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, teknik-teknik seperti *modeling* dan *well-formed outcome* juga memberikan panduan yang jelas dalam meningkatkan teknik berbicara dan menetapkan tujuan yang terukur dalam pengajaran. Dengan menguasai teknik-teknik ini, guru dapat mengatasi berbagai tantangan komunikasi yang mereka hadapi, serta meningkatkan interaksi dengan siswa, yang pada gilirannya menciptakan pengalaman pembelajaran yang lebih produktif dan menyenangkan.

---

### ARTICLE INFO

---

**Article History :**

Received : 11 April 2025

Accepted : 20 May 2025

---

**Keywords:**

Teacher, *Public Speaking*, NLP, *Neuro-Linguistic Programming*

---

### ABSTRACT

*Public speaking is an essential skill for teachers in the field of education. The ability to speak confidently and effectively in front of an audience can significantly influence the quality of teaching and interaction with students. However, many teachers face challenges when speaking in public, such as anxiety, fear of negative evaluation, and lack of self-confidence. These issues*

---

*often hinder teachers from delivering content effectively, which ultimately impacts the learning process in the classroom. This study aims to examine the application of NLP in improving teachers' public speaking skills. Various NLP techniques are expected to help overcome anxiety, enhance self-confidence, and improve teachers' communication in front of the classroom. This research uses a qualitative approach with a literature study design to analyze relevant literature on the application of NLP in the context of public speaking. The findings indicate that NLP techniques have significant potential in helping teachers improve their public speaking skills. Techniques such as anchoring assist teachers in managing anxiety, rapport building improves relationships with students, and reframing changes negative mindsets into more positive ones. The state management technique allows teachers to manage and alter their emotional states, while submodalities enable them to change their mental representations of speaking situations, thus creating more positive feelings and boosting self-confidence. Additionally, techniques like modeling and well-formed outcome provide clear guidance for improving speaking skills and setting measurable goals in teaching. By mastering these techniques, teachers can overcome various communication challenges, enhance interaction with students, and ultimately create a more productive and enjoyable learning experience.*

---

## 1. PENDAHULUAN

Kemampuan public speaking atau berbicara di depan umum menjadi salah satu keterampilan yang sangat penting dalam dunia pendidikan. Komponen public speaking terdiri dari 5 bagian, yakni penyampai pesan/informasi/komunikator, pesan/informasi yang disampaikan, komunikan/penerima informasi/audiens, media penyampaian pesan/informasi dan umpan balik (Hojanto, 2013).

Sebagai seorang pendidik, guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai fasilitator yang membimbing dan memotivasi siswa. Guru yang memiliki keterampilan public speaking yang baik mampu menciptakan suasana kelas yang interaktif, menarik, dan menginspirasi siswa untuk terlibat lebih aktif dalam proses pembelajaran. Public speaking yang efektif dapat meningkatkan kualitas pengajaran, mempererat hubungan antara guru dan siswa, serta membuat materi pelajaran lebih mudah diterima dan dipahami. Meskipun demikian, banyak guru yang masih merasa cemas dan kesulitan saat berbicara di depan audiens, entah karena faktor hambatan psikologis, sosiokultural maupun hambatan interaksi verbal yang pada akhirnya

menghambat efektivitas penyampaian materi dan interaksi dengan siswa (Setyaningsih, 2019).

Tantangan besar yang dihadapi oleh sebagian guru dalam meningkatkan keterampilan public speaking mereka adalah rasa gugup dan ketidakpercayaan diri yang muncul saat berbicara di depan kelas. Hal ini tidak jarang disebabkan oleh pengalaman terbatas dalam berbicara di depan banyak orang, atau ketakutan terhadap penilaian dari audiens. Kondisi ini sangat memengaruhi kualitas pengajaran karena dapat mengurangi rasa percaya diri guru, bahkan dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola kelas dan menyampaikan materi dengan jelas dan menarik. Data juga menunjukkan bahwa sebagian besar guru belum mempunyai kemampuan public speaking yang mumpuni (Sholih, 2023). Untuk itu, penting bagi guru untuk mengembangkan keterampilan komunikasi verbal dan non-verbal mereka agar dapat berbicara dengan lebih efektif dan lebih percaya diri (Meifilina, 2021).

Salah satu pendekatan yang dapat membantu mengatasi masalah ini adalah Neuro-Linguistic Programming (NLP). NLP merupakan pendekatan yang mengintegrasikan bahasa (linguistic), pola pikir (neuro), dan perilaku (programming) untuk menciptakan

perubahan positif dalam diri individu. Proses perubahan ini dilakukan dengan cara melakukan intervensi (programming) terhadap program yang ada dalam pikiran kita (neuron) dengan menggunakan media Bahasa (language) (Yuliawan, 2014). Teknik-teknik dalam NLP dirancang untuk membantu individu mengelola emosi, mengatasi kecemasan, serta meningkatkan pola pikir yang mendukung perilaku positif. Dalam konteks public speaking, teknik NLP dapat membantu guru mengatasi rasa gugup, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperbaiki keterampilan komunikasi verbal dan non-verbal mereka. Dengan menerapkan NLP, guru tidak hanya dapat berbicara dengan lebih percaya diri, tetapi juga dapat berkomunikasi lebih efektif dengan siswa di kelas (Richard Bandler, Allesio Roberti, 2016).

Penerapan teknik-teknik NLP dalam pelatihan public speaking bagi guru dapat memberikan manfaat yang signifikan, baik bagi guru itu sendiri maupun bagi siswa. Dengan menggunakan teknik seperti anchoring (penjangkaran) dan visualisasi, guru dapat membangun rasa percaya diri yang lebih kuat sebelum berbicara di depan audiens. Teknik anchoring memungkinkan guru untuk mengaitkan perasaan positif dengan tindakan tertentu, seperti berbicara di depan kelas, sehingga mereka dapat merasakan rasa percaya diri yang lebih besar. Sedangkan teknik visualisasi membantu guru membayangkan situasi berbicara dengan cara yang positif dan berhasil, sehingga mengurangi rasa cemas dan meningkatkan kinerja mereka di depan kelas (Cremone, 2015).

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis bermaksud melakukan kajian literatur dengan tujuan memberikan manfaat serta memperkuat pemahaman tentang penerapan teknik-teknik NLP yang dapat dioptimalkan untuk meningkatkan keterampilan public speaking pada guru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka dan menggunakan teknik dokumentasi yang berasal dari berbagai sumber. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu lembaga pendidikan dalam merancang program pelatihan yang lebih efektif untuk guru, dengan fokus pada peningkatan kemampuan komunikasi mereka

dan para guru dapat mengembangkan keterampilan berbicara di depan audiens yang lebih besar, berinteraksi lebih efektif dengan siswa, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas pengajaran yang mereka berikan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memperkaya wawasan tentang pengembangan diri guru, serta memberikan rekomendasi praktis dalam memanfaatkan NLP untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dalam konteks pendidikan.

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*). Penelitian kepustakaan adalah menjadikan bahan pustaka sebagai sumber data primer dan buku-buku lain sebagai sumber pendukung (sekunder) (Sugiyono, 2010). Sumber data primer adalah sumber data yang secara khusus dijadikan objek penelitian. Sementara sumber sekunder merupakan hasil penggunaan sumber-sumber lain yang tidak langsung dan sebagai dokumen yang murni dilihat dari kebutuhan peneliti (Surakhmad, 1994). Sumber data primer di sini adalah sumber yang berkaitan dengan NLP, sedangkan sumber sekunder adalah buku-buku tentang *public speaking*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumentasi. Teknik dokumentasi ini berarti menemukan data tentang sesuatu atau variabel yang berupa catatan-catatan, transkrip-transkrip, buku-buku, surat kabar, majalah-majalah, prasasti-prasasti, notulen rapat, dan sebagainya (Arikunto, 2002). Teknik ini dilakukan dengan menemukan dan mengompilasi bahan-bahan pustaka untuk ditelaah isi tulisannya mengenai *public speaking* dalam konteks pendidikan yang digunakan oleh guru, serta dikaitkan dengan berbagai teknik dalam *Neuro-Linguistic Programming* (NLP).

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam riset ini adalah analisis isi (*content analysis*). Analisis isi merupakan suatu teknik atau metodologi penelitian untuk melakukan inferensi-inferensi yang dapat ditiru (*replicable*) dan sah data dengan memperhatikan konteks. Analisis ini menghubungkan dengan komunikasi atau isi komunikasi (Bungin, 2003). Weber seperti yang dikutip Soejono dan Abdurrahman,

mengungkapkan analisis isi merupakan metodologi penelitian menggunakan suatu set prosedur untuk menghasilkan kesimpulan sah dalam suatu buku atau dokumen, sehingga peneliti dapat memahami makna tersembunyi, pola komunikasi, maupun pesan-pesan implisit yang terkandung di dalamnya (Abdurrahman, 1999).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Pemetaan kondisi awal

Pada tahap awal penelitian, penting untuk melakukan pemetaan terhadap kondisi awal para guru dalam hal keterampilan public speaking. Banyak guru yang mengidentifikasi adanya emosi negatif terkait dengan berbicara di depan umum, seperti kecemasan, rasa takut dinilai negatif, dan rasa gugup. Emosi-emosi ini sering kali menghambat mereka dalam berbicara dengan percaya diri dan efektif (Syahidin, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya kemampuan komunikasi yang baik dapat menyebabkan pengelolaan kelas juga kurang maksimal (Ardiaty, 2023). Kecemasan yang dialami oleh guru saat berbicara di depan kelas bisa mengurangi efektivitas komunikasi mereka, sehingga pengajaran yang disampaikan cenderung kurang optimal. Tidak jarang Guru merasa tertekan dengan ekspektasi untuk mengelola kelas dan menyampaikan materi secara jelas, yang berujung pada ketidaknyamanan dalam berbicara, sehingga komunikasi menjadi kurang efektif, empatik dan kurang santun kepada peserta didik (Meifilina, 2021).

Berdasarkan hasil pengamatan awal, banyak guru yang mengungkapkan bahwa mereka merasa tertekan ketika harus berbicara di depan audiens yang lebih besar, terutama ketika materi yang disampaikan kompleks atau ketika mereka merasa audiens akan mengkritisi penampilannya. Rasa takut terhadap penilaian ini bukan hanya terjadi pada guru pemula, tetapi juga pada guru yang lebih berpengalaman, meskipun dengan intensitas yang berbeda (Anggraini, 2025). Pengalaman ini sering kali memperburuk kecemasan yang mereka rasakan, membuat mereka kurang fokus pada pesan yang ingin disampaikan kepada siswa. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kegagalan proses belajar mengajar di kelas salah satunya

disebabkan kurang mampunya seorang guru menempatkan siswanya sebagai audiens dalam konteks public speaking (Primasanti, 2014).

Secara keseluruhan, pemetaan kondisi awal ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru belum merasa cukup percaya diri dalam menerapkan keterampilan public speaking, meskipun mereka telah menguasai pengetahuan yang memadai dalam bidang yang mereka ajarkan. Dengan kata lain, ketakutan untuk berbicara di depan umum tidak semata-mata disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan, melainkan lebih berkaitan dengan ketidakmampuan dalam mengelola kecemasan serta perasaan negatif yang muncul selama berbicara. Oleh karena itu, temuan pada tahap awal ini menyoroti pentingnya adanya intervensi yang dapat membantu guru dalam menghadapi hambatan psikologis tersebut, sehingga mereka mampu menyampaikan materi di kelas secara lebih efektif serta membangun komunikasi yang terbuka dan penuh kepercayaan diri dengan para siswa.

Dalam konteks ini, penerapan pendekatan NLP (Neuro-Linguistic Programming) menjadi sangat relevan untuk mendukung guru dalam mengelola kecemasan sekaligus membangun rasa percaya diri. NLP menawarkan beragam teknik yang mampu mengubah pola pikir serta respons emosional terhadap situasi berbicara di depan publik. Melalui penerapan metode seperti anchoring dan reframing, guru dapat mulai mengatasi rasa takut mereka dan secara bertahap mengembangkan kemampuan public speaking secara lebih terarah dan berkelanjutan.

#### 3.2. Penerapan Teknik NLP

##### a. *Anchoring* (Penjangkaran)

Anchoring adalah proses merangsang panca indera untuk membangkitkan kembali pengalaman nyata, guna memicu emosi positif seperti antusiasme, motivasi, kebanggaan, energi, dan kesuksesan, sehingga potensi tersebut dapat diakses ulang dan dimanfaatkan secara optimal dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Subiyono, 2015). Pembuatan anchor dapat dilakukan dengan beberapa tahapan : memunculkan state yang diinginkan (elicitation), memperkuat state yang muncul (amplify), picu dengan kode stimulus tertentu (trigger) (Zahroh, 2017).

Teknik anchoring dalam NLP berfokus pada menciptakan "jangkar" emosi positif yang dapat diaktifkan oleh guru sebelum berbicara di depan umum. Ini dilakukan dengan menghubungkan perasaan positif seperti rasa percaya diri, ketenangan, atau antusiasme dengan isyarat fisik atau perilaku tertentu. Misalnya, seorang guru dapat memilih untuk menyentuh tangan mereka atau menarik napas dalam-dalam setiap kali mereka merasa cemas sebelum berbicara di depan kelas. Melalui latihan, isyarat fisik ini akan mengingatkan mereka pada perasaan positif yang ingin ditumbuhkan sebelum mereka mulai berbicara.

Di dalam kelas, contoh penerapan anchoring ini dapat terlihat saat guru menghadapi situasi yang menegangkan, seperti presentasi di depan orang banyak atau menghadapi siswa yang sangat aktif. Misalnya, seorang guru mungkin merasa gugup saat pertama kali berbicara tentang materi baru. Dengan menggunakan teknik anchoring, guru tersebut dapat dengan cepat menenangkan dirinya dengan isyarat fisik, seperti mengusap tangan atau menarik napas dalam-dalam sebelum memulai pembelajaran. Ini memberi mereka kontrol lebih besar atas emosi dan meningkatkan rasa percaya diri mereka.

#### *b. Rapport Building*

Rapport building adalah teknik yang digunakan untuk membangun hubungan yang kuat antara guru dan siswa, sehingga komunikasi dapat berlangsung lebih lancar dan efektif. Teknik ini berfokus pada pemahaman dan penerapan bahasa tubuh yang terbuka, kontak mata, serta nada suara yang ramah dan menyenangkan. Beberapa teknik yang dapat menciptakan suasana rapport adalah matching (mencocokkan/menyesuaikan), mirroring (mencerminkan), pacing (menggali) dan leading (mengarahkan/membimbing) (Rogers, 2008) (Vickers, 2009). Kok menambahkan bahwa rapport building dengan diri sendiri juga tidak kalah penting. Tanpa rapport yang baik dengan diri sendiri, seseorang cenderung memiliki perasaan bersalah, konflik dan tekanan batin yang dapat menyulitkan diri dalam melihat sebuah persoalan atau tantangan (Kok, 2009).

Dalam praktiknya, rapport building di dalam kelas sangat penting, terutama bagi guru yang mengajar materi yang kompleks atau baru.

Misalnya, saat mengajarkan konsep matematika yang rumit atau teori fisika yang sulit, guru perlu menciptakan hubungan yang nyaman dengan siswa. Ini dapat dilakukan dengan mengatur bahasa tubuh yang terbuka, menghindari postur tubuh yang tertutup, serta memberikan senyuman atau kontak mata yang tulus. Guru juga bisa menyesuaikan intonasi suara mereka untuk menunjukkan antusiasme terhadap materi yang sedang diajarkan, sehingga siswa merasa lebih tertarik dan terhubung dengan guru.

Dengan penerapan teknik rapport building, diharapkan akan ada perubahan positif dalam kualitas interaksi antara guru dengan siswa. Siswa menjadi lebih percaya diri untuk bertanya, lebih aktif berpartisipasi dalam diskusi kelas, dan merasa lebih nyaman serta dihargai oleh guru mereka. Hal ini juga menciptakan suasana kelas yang lebih interaktif dan dinamis, di mana komunikasi antara guru dan siswa tidak hanya terbatas pada penyampaian materi, tetapi juga pada pembentukan hubungan yang lebih dalam dan efektif, sehingga memungkinkan siswa untuk lebih terlibat dalam pembelajaran.

#### *c. Reframing (Mengubah Pola Pikir)*

Cremone menyatakan teknik yang dapat mengatasi semua hal yang dianggap negatif dalam NLP ini disebut reframing atau mengubah sudut pandang terhadap isi atau makna suatu situasi. Setelah seseorang melakukan reframing, ia mulai mengubah makna dari situasi negatif tersebut dan bahkan dapat membalikinya menjadi sesuatu yang memberdayakan (Cremone, 2015). Teknik reframing ini mengajarkan guru untuk mengubah pola pikir mereka tentang berbicara di depan umum. Alih-alih melihat situasi berbicara di depan audiens sebagai sesuatu yang menakutkan atau penuh penilaian, guru dilatih untuk melihatnya sebagai kesempatan untuk berbagi pengetahuan dan memberikan manfaat bagi siswa.

Dalam kelas, beberapa guru yang mengalami kecemasan dan ketakutan karena khawatir mereka akan dinilai negatif oleh siswa. Dengan menerapkan reframing, guru belajar untuk mengganti pemikiran ini dengan melihat setiap sesi berbicara sebagai kesempatan untuk memberikan informasi yang bermanfaat dan memperkaya wawasan siswa. Misalnya, jika seorang guru merasa gugup sebelum presentasi tentang topik baru, mereka dapat menggunakan

reframing untuk mengingatkan diri bahwa tujuan mereka adalah untuk membantu siswa belajar dan berkembang, bukan untuk dinilai. Pendekatan ini memungkinkan guru untuk merasa lebih rileks dan fokus pada proses mengajar daripada takut akan penilaian.

Hasil penerapan teknik ini dalam pengajaran sangat signifikan. Dengan mengubah pola pikir guru, mereka merasa lebih nyaman dan lebih mampu berbicara di depan audiens. Guru juga akan lebih terbuka dalam berbagi pengetahuan dengan siswa, yang meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Reframing membantu guru melihat pembicaraan di depan umum sebagai bagian dari proses berbagi, bukan sebagai ujian atau ajang evaluasi diri, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas pengajaran mereka.

#### d. *Well-Formed Outcome*

Collins English Dictionary mendefinisikan outcome adalah sesuatu yang mengiringi tindakan dan hasil atau akibat atau konsekuensi. Dalam NLP, outcome harus sudah terbentuk sebaik-baiknya atau sesempurna mungkin (*well-formed outcome*). Outcome harus lebih dulu memenuhi serangkaian kriteria ketat atau syarat-syarat yang dirancang untuk meningkatkan kemungkinan keberhasilannya (Vickers, 2009).

Teknik *well-formed outcome* membantu guru menetapkan tujuan yang jelas dan terukur untuk setiap sesi berbicara di depan umum. Dalam konteks pengajaran, guru dilatih untuk merumuskan tujuan yang spesifik dan terukur sebelum setiap sesi pengajaran, yang memberikan mereka arah yang lebih jelas dan memudahkan mereka dalam mengukur keberhasilan. Dengan menetapkan outcome yang baik, guru dapat memastikan bahwa mereka berfokus pada hasil yang diinginkan, seperti meningkatkan keterlibatan siswa atau menjelaskan konsep dengan lebih jelas.

Dalam penerapannya di kelas, guru dapat menggunakan teknik *well-formed outcome* untuk merencanakan tujuan pembelajaran mereka dengan lebih terstruktur. Misalnya, jika tujuan guru adalah untuk membuat siswa lebih aktif bertanya, mereka dapat merumuskan tujuan tersebut dengan jelas, seperti "Saya akan mengajukan tiga pertanyaan terbuka kepada siswa selama sesi pembelajaran untuk meningkatkan partisipasi mereka." Dengan

memiliki tujuan yang jelas, guru dapat fokus pada pencapaian tersebut dan memantau kemajuan mereka selama proses pengajaran.

#### e. *Modelling* (Pemodelan)

Teknik *modelling* dalam NLP memungkinkan guru untuk meniru perilaku atau keterampilan pembicara yang sudah ahli dalam bidang *public speaking*. Menurut Salim, kita dapat menjadi sebagaimana diri orang yang menjadi panutan kita dengan memodel apapun yang dilakukan, dipikirkan, diucapkan dan dirasakan (Salim, 2009). Dalam penerapannya, guru dapat mengamati dan meniru cara pembicara lain yang dianggap efektif dan sukses dalam berkomunikasi di depan audiens. Proses ini tidak hanya melibatkan meniru kata-kata atau gaya berbicara, tetapi juga cara mereka mengelola audiens, menggunakan bahasa tubuh, dan bahkan mengatur tempo serta nada suara. Dengan memodelkan pembicara berpengalaman, guru dapat lebih cepat mengembangkan keterampilan berbicara mereka.

Di dalam kelas, misalnya, guru dapat memilih seorang pembicara yang memiliki kemampuan *public speaking* yang sangat baik, baik dari dalam maupun luar dunia pendidikan, dan mengamati cara mereka berbicara di depan audiens. Setelah itu, guru dapat mencoba untuk meniru teknik yang digunakan oleh pembicara tersebut, seperti cara mereka menggunakan gestur tangan atau cara mereka memperkenalkan materi dengan cara yang menarik. Dalam praktiknya, banyak guru yang merasa lebih percaya diri setelah memodelkan teknik berbicara dari pembicara yang mereka anggap sukses, yang membantu mereka meningkatkan gaya berbicara mereka secara signifikan.

Hasil dari teknik *modelling* ini adalah guru lebih cepat mengadaptasi gaya berbicara yang efektif, terutama dalam mengelola audiens yang beragam. Dengan memodelkan cara berbicara yang sukses, guru tidak hanya meningkatkan keterampilan berbicara mereka, tetapi juga memperbaiki kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan siswa dengan cara yang lebih menyenangkan dan mudah dipahami. Proses *modelling* ini memungkinkan guru untuk mengembangkan gaya berbicara mereka sendiri berdasarkan contoh nyata dari para ahli, yang

pada gilirannya meningkatkan kualitas pengajaran mereka secara keseluruhan.

f. *State Management* (Manajemen Keadaan Emosi)

State adalah keadaan/kondisi manusia secara spesifik atau lebih umum. Tony Robbins mengartikan state sebagai total penjumlahan dari jutaan pengalaman manusia dalam suatu waktu. NLP memberikan penekanan yang besar terhadap pengelolaan state. Bila kita berada dalam state yang tepat untuk situasi tertentu, maka kita akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk bisa mencapai outcome yang kita inginkan (Vickers, 2009).

State management dalam NLP berfokus pada kemampuan guru untuk mengelola dan mengubah keadaan emosi mereka, terutama ketika mereka merasa cemas atau takut berbicara di depan audiens. Teknik ini membantu guru untuk mengatasi ketakutan dan kecemasan dengan cara mengubah kondisi emosional mereka menjadi lebih positif dan terkendali. Misalnya, jika guru merasa gugup sebelum berbicara di depan kelas, mereka dapat menggunakan teknik state management untuk merubah kecemasan tersebut menjadi rasa percaya diri dan ketenangan. Salah satu cara yang diajarkan adalah dengan mengubah fokus dari kecemasan menjadi perasaan positif yang mendukung proses berbicara.

Di dalam kelas, teknik ini dapat diterapkan dengan cara guru mempersiapkan diri secara mental dan emosional sebelum memulai pelajaran. Misalnya, sebelum memulai kelas, guru dapat mengatur pernapasan mereka atau mengingat pengalaman berbicara yang sukses sebelumnya. Teknik ini tidak hanya membantu guru mengatasi kecemasan tetapi juga membuat mereka lebih fokus pada materi yang akan disampaikan daripada perasaan negatif yang mungkin timbul.

Manajemen keadaan emosi juga membantu guru untuk lebih fleksibel dalam merespons situasi yang menantang selama pembelajaran. Jika terjadi gangguan atau ketidaknyamanan dalam kelas, guru yang menguasai teknik state management dapat dengan cepat mengubah kondisi emosional mereka dan mengelola kelas dengan lebih baik. Hal ini menjadikan teknik ini sangat penting dalam menjaga ketenangan, meningkatkan kontrol diri, dan memastikan

pengajaran tetap efektif meskipun menghadapi situasi yang tidak terduga.

g. *Submodalities* (Submodalitas)

Submodalitas adalah kualitas yang dapat dihasilkan oleh rep system manusia. Lebih dari sekedar visual, auditori, ataupun kinestetik, submodalitas memungkinkan manusia untuk merasakan warna dan rasa yang dimunculkan oleh pengalaman kita (Yuliawan, 2014). Dalam NLP submodalitas ini berfokus pada cara individu memproses pengalaman sensori mereka dan bagaimana perubahan pada representasi mental (modalitas) tersebut dapat memengaruhi perasaan dan perilaku (Cremone, 2015). Dalam konteks public speaking, teknik ini digunakan untuk membantu guru mengubah cara mereka memandang situasi berbicara di depan audiens. Misalnya, jika seorang guru merasa cemas ketika membayangkan berbicara di depan kelas, teknik submodalitas memungkinkan guru untuk mengubah gambaran mental mereka tentang audiens atau situasi tersebut menjadi lebih positif. Guru dapat memperbesar atau mencerahkan gambaran mereka tentang berbicara dengan cara yang lebih percaya diri dan nyaman.

Sebagai contoh, jika seorang guru merasa khawatir tentang berbicara di depan kelas, mereka dapat menggunakan teknik submodalitas dengan cara membayangkan audiens sebagai sosok yang lebih mendukung dan ramah. Misalnya, mereka bisa membayangkan wajah siswa yang tersenyum atau mendengarkan mereka dengan penuh perhatian. Dengan mengubah gambaran ini, kecemasan yang dirasakan oleh guru berkurang dan mereka merasa lebih percaya diri dalam berbicara. Teknik ini memberikan kontrol kepada guru untuk mengubah representasi mental yang mereka miliki tentang berbicara di depan audiens, yang pada gilirannya meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan diri mereka.

Penerapan submodalities ini tidak hanya membantu guru dalam menghadapi situasi berbicara di depan umum, tetapi juga dalam meningkatkan performa mereka secara keseluruhan. Dengan mengubah cara mereka memandang audiens atau situasi berbicara, guru dapat mengatasi kecemasan dan berbicara dengan lebih percaya diri, yang akhirnya membuat komunikasi mereka lebih efektif dan

menarik bagi siswa. Teknik ini memungkinkan guru untuk mengendalikan representasi mental mereka, yang mendukung pengelolaan emosi yang lebih baik dan peningkatan keterampilan public speaking dalam jangka panjang.

### 3.3. Fleksibilitas Perilaku

Kelenturan atau keluwesan dalam berperilaku berpendapat bahwa jika manusia melakukan sesuatu hal dengan cara yang sama, maka akan mendapatkan hasil yang sama, begitupun saat kita mengubah perilaku kita, maka hasil yang diperoleh pun juga ikut berubah/berbeda (Kok, 2009). Fleksibilitas perilaku (behavioural flexibility) merupakan salah satu dari empat pilar dalam NLP yang mengajarkan guru untuk dapat beradaptasi dan menyesuaikan gaya komunikasi mereka berdasarkan respon yang diberikan oleh audiens, dalam hal ini adalah siswa. Setiap siswa memiliki karakteristik dan kebutuhan yang berbeda, dan sebagai seorang pendidik, guru harus mampu menyesuaikan pendekatan mereka agar komunikasi tetap efektif dan sesuai dengan kondisi yang ada. Fleksibilitas perilaku ini memungkinkan guru untuk mengubah metode pengajaran mereka secara dinamis, berdasarkan apa yang terjadi di kelas, baik itu terkait dengan suasana hati siswa, tingkat keterlibatan mereka, atau reaksi terhadap materi yang diajarkan.

Di dalam kelas, contoh penerapan fleksibilitas perilaku dapat terlihat ketika seorang guru menghadapi situasi yang menuntut penyesuaian pendekatan komunikasi. Misalnya, ketika guru mengajar topik yang sulit dan melihat bahwa sebagian besar siswa tampak bingung atau tidak terlibat, guru dengan fleksibilitas perilaku dapat segera mengubah metode pengajaran mereka. Hal ini bisa berupa perubahan dalam cara menjelaskan materi, menggunakan contoh yang lebih relevan atau visual, atau bahkan mengajak siswa untuk berdiskusi lebih banyak untuk memahami materi. Dengan mengubah pendekatan mereka, guru dapat memfasilitasi pemahaman yang lebih baik, serta menjaga keterlibatan siswa sepanjang proses pembelajaran. Fleksibilitas perilaku ini sangat berguna dalam mengelola kelas yang dinamis dan memastikan bahwa semua siswa mendapatkan manfaat maksimal dari proses pengajaran.

Selain itu, fleksibilitas perilaku juga mencakup kemampuan untuk menyesuaikan gaya komunikasi sesuai dengan respon yang diberikan oleh siswa. Sebagai contoh, jika guru mendapati bahwa suatu penjelasan terlalu teknis dan membuat siswa merasa terasing atau kewalahan, guru dapat menyesuaikan gaya berbicara mereka dengan mengurangi kompleksitas istilah yang digunakan dan memberikan penjelasan yang lebih sederhana. Sebaliknya, jika siswa terlihat sangat tertarik dan terlibat, guru dapat meningkatkan kecepatan penyampaian materi atau memberikan lebih banyak tantangan untuk menjaga semangat dan antusiasme mereka. Teknik ini juga mencakup kemampuan untuk membaca bahasa tubuh siswa dan menyesuaikan cara berbicara, seperti memperlambat atau mempercepat nada suara untuk menciptakan interaksi yang lebih lancar dan efektif. Dengan fleksibilitas ini, guru dapat mengelola dinamika kelas yang berubah-ubah dan menjaga pengalaman belajar tetap optimal.

Penerapan fleksibilitas perilaku sangat penting dalam meningkatkan keterampilan public speaking guru, karena hal ini memungkinkan guru untuk tetap responsif terhadap kebutuhan audiens mereka (siswa). Dengan menguasai teknik-teknik fleksibilitas perilaku, guru tidak hanya berbicara dengan lebih percaya diri, tetapi juga lebih efektif dalam menjangkau siswa dari berbagai latar belakang dan karakteristik. Sebagai hasilnya, kualitas komunikasi dan pengajaran guru dapat meningkat, yang pada akhirnya menghasilkan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan bermakna bagi siswa. Dalam jangka panjang, fleksibilitas perilaku ini menjadi keterampilan penting yang dapat mendukung perkembangan profesional guru sebagai pendidik yang adaptif dan komunikatif.

### 3.4. Evaluasi dan Refleksi

Evaluasi dan refleksi adalah langkah penting dalam pengembangan keterampilan public speaking bagi guru, terutama ketika teknik NLP telah diterapkan. Teknik evaluasi memungkinkan guru untuk mengukur efektivitas pengajaran mereka dan menilai sejauh mana mereka telah berhasil dalam mengatasi hambatan psikologis seperti kecemasan. Refleksi diri, di sisi lain, memungkinkan guru

untuk mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan dan untuk mengembangkan pendekatan yang lebih efektif dalam sesi pengajaran selanjutnya. Dengan melakukan evaluasi dan refleksi secara rutin, guru dapat terus mengasah keterampilan komunikasi mereka dan memastikan bahwa teknik-teknik yang telah dipelajari dapat diterapkan dengan baik dalam konteks pengajaran yang sebenarnya.

Dalam praktiknya, guru diajarkan untuk secara aktif melakukan refleksi setelah setiap sesi pembelajaran atau presentasi. Refleksi ini mencakup pemikiran tentang bagaimana teknik-teknik NLP yang telah diterapkan mempengaruhi kualitas pengajaran mereka. Misalnya, seorang guru yang menggunakan anchoring sebelum berbicara mungkin akan merefleksikan apakah perasaan tenang dan percaya diri yang mereka rasakan benar-benar berdampak pada kualitas interaksi dengan siswa. Selain itu, guru juga dapat menganalisis bagaimana rapport building mereka berhasil menciptakan hubungan positif dengan siswa, atau apakah ada bagian dari teknik reframing yang perlu disesuaikan agar lebih efektif. Proses refleksi ini membantu guru untuk menyesuaikan dan memperbaiki pendekatan mereka di masa depan, sehingga mereka dapat berbicara dengan lebih percaya diri dan mengelola kelas dengan lebih baik.

Evaluasi lebih berfokus pada pengukuran hasil dari penerapan teknik-teknik NLP dalam pembelajaran. Sebagai contoh, guru dapat melakukan evaluasi terhadap sejauh mana siswa terlibat dalam pembelajaran atau seberapa efektif mereka memahami materi yang diajarkan setelah guru menggunakan teknik-teknik NLP. Jika tujuan utama dari teknik rapport building adalah meningkatkan interaksi dengan siswa, maka evaluasi bisa dilakukan dengan mengukur tingkat partisipasi siswa dalam diskusi kelas atau melihat apakah siswa merasa lebih nyaman untuk mengajukan pertanyaan. Jika tujuan reframing adalah mengurangi kecemasan guru, evaluasi dapat mengukur perubahan dalam rasa percaya diri guru sebelum dan setelah sesi berbicara. Pengukuran ini membantu guru memahami apakah teknik-teknik NLP yang diterapkan telah memberikan dampak yang diinginkan atau apakah ada area yang perlu diperbaiki lebih lanjut.

Contoh lain dari evaluasi dan refleksi dapat dilihat dalam sesi observasi pengajaran. Dalam observasi ini, guru yang sedang melakukan pembelajaran diharapkan untuk merefleksikan bagaimana mereka menanggapi respons siswa dan apakah mereka berhasil beradaptasi dengan perubahan dinamika di kelas. Misalnya, jika seorang guru merasa bahwa teknik submodalitas membantu mereka mengurangi kecemasan, mereka bisa mengevaluasi kembali pengalaman mereka dan melihat apakah perubahan representasi mental mereka berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri. Guru kemudian dapat membuat catatan tentang perasaan mereka selama pengajaran, serta apa yang mereka pikir perlu diperbaiki. Dengan refleksi ini, guru memperoleh wawasan yang berharga mengenai kekuatan dan kelemahan mereka, yang dapat digunakan untuk merancang sesi pengajaran yang lebih baik di masa depan.

### **3.5. Tantangan Penerapan Teknik NLP**

Kendati penerapan NLP dalam peningkatan keterampilan public speaking guru menawarkan banyak manfaat, tidak dapat dipungkiri bahwa ada sejumlah tantangan yang dihadapi selama proses implementasi teknik-teknik NLP di kelas. Tantangan pertama yang sering muncul adalah resistensi terhadap perubahan. Beberapa guru, terutama mereka yang telah lama mengajar dengan cara yang sudah terbiasa, bisa jadi merasa kesulitan untuk mengubah pendekatan mereka dalam berbicara di depan kelas. Penerapan teknik NLP sering kali mengharuskan guru untuk mengubah pola pikir dan kebiasaan lama, yang bisa menimbulkan rasa ketidaknyamanan atau keraguan. Sebagian guru mungkin merasa bahwa teknik-teknik seperti anchoring atau rapport building terasa tidak alami atau tidak relevan dengan cara mereka mengajar, yang menyebabkan mereka ragu untuk mencoba atau mengadopsi teknik tersebut secara konsisten.

Selain itu, kurangnya pemahaman atau pelatihan yang memadai mengenai NLP juga dapat menjadi hambatan besar. Walaupun teknik-teknik NLP menjanjikan hasil yang positif, tanpa pemahaman yang baik tentang cara kerja teknik tersebut, guru mungkin kesulitan untuk menerapkannya secara efektif. Dalam beberapa kasus, pelatihan yang diberikan hanya

bersifat teori dan tidak diikuti dengan latihan praktis yang cukup. Hal ini dapat menyebabkan guru merasa kurang percaya diri dalam menggunakan teknik-teknik tersebut, terutama ketika mereka tidak memiliki kesempatan untuk menerapkannya langsung di dalam kelas. Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan pelatihan yang lebih komprehensif dan dukungan berkelanjutan bagi guru untuk memahami dan mempraktikkan NLP dengan lebih efektif dalam konteks pengajaran mereka.

Tantangan lainnya adalah variasi respons dari siswa terhadap teknik yang diterapkan oleh guru. Setiap siswa memiliki kepribadian dan gaya belajar yang berbeda, yang berarti bahwa teknik yang berhasil pada satu kelompok siswa mungkin tidak memberikan hasil yang sama pada kelompok lainnya. Sebagai contoh, teknik rapport building yang sangat efektif dalam menciptakan hubungan positif dengan siswa yang lebih terbuka mungkin tidak menghasilkan dampak yang sama pada siswa yang lebih tertutup atau introvert. Dalam hal ini, guru harus fleksibel dan kreatif dalam menyesuaikan teknik-teknik NLP dengan berbagai karakteristik siswa di kelas. Hal ini memerlukan pembiasaan dalam membaca situasi dan respon siswa, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan kebutuhan dan dinamika kelas yang berubah-ubah.

Meskipun tantangan-tantangan ini ada, solusi dapat ditemukan dengan komitmen terhadap latihan berkelanjutan dan pendampingan yang memadai. Guru yang didukung oleh pelatihan yang memadai dan kesempatan untuk berlatih menerapkan teknik-teknik NLP secara konsisten akan lebih mudah mengatasi hambatan-hambatan ini. Evaluasi rutin, refleksi diri, serta berbagi pengalaman dengan rekan guru lainnya juga dapat membantu dalam mengatasi tantangan tersebut. Melalui pendekatan yang fleksibel dan keterbukaan terhadap perubahan, guru dapat semakin meningkatkan keterampilan public speaking dan beradaptasi dengan teknik-teknik NLP yang relevan dengan kebutuhan pengajaran di kelas.

#### 4. PENUTUP

Penerapan beberapa teknik Neuro-Linguistic Programming (NLP) dalam meningkatkan keterampilan public speaking guru telah

memberikan dampak yang signifikan. Teknik-teknik NLP seperti anchoring, rapport building, reframing, well-formed outcome, modelling, state management, dan submodalities membantu guru untuk mengatasi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki kualitas komunikasi mereka di depan kelas. Dengan mengubah pola pikir dan memanfaatkan teknik-teknik tersebut, guru dapat lebih efektif dalam berinteraksi dengan siswa, menjadikan suasana kelas lebih dinamis dan interaktif, serta menciptakan pengalaman pembelajaran yang lebih bermakna bagi siswa. Penerapan teknik-teknik ini juga membantu guru untuk menyesuaikan pendekatan komunikasi mereka dengan respons siswa, meningkatkan fleksibilitas perilaku mereka, serta melakukan evaluasi dan refleksi yang berkelanjutan untuk perbaikan diri. Hasil dari penelitian ini memiliki diharapkan berimplikasi terhadap pengembangan profesional guru dan praktik pengajaran di sekolah. Dengan meningkatkan keterampilan public speaking melalui penerapan teknik NLP, guru tidak hanya dapat berbicara dengan lebih percaya diri, tetapi juga dapat mengelola kelas dengan lebih baik, mempererat hubungan dengan siswa, dan memperbaiki interaksi dalam pembelajaran. Selain itu, teknik-teknik NLP ini dapat menjadi dasar untuk program pelatihan guru di masa depan, yang memungkinkan mereka untuk lebih efektif dalam mengatasi tantangan komunikasi yang dihadapi dalam lingkungan pendidikan yang semakin berkembang. Implementasi teknik-teknik NLP di sekolah juga dapat menjadi langkah penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan, karena kemampuan komunikasi guru sangat berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar mengajar.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, S. dan (1999) *Metode Penelitian; Suatu Pemikiran dan Penerapan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anggraini, R. (2025) 'Gangguan Berbicara dalam Praktik Mengajar Mahasiswa; Kajian Psikolinguistik', *Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif*, 6(1), pp. 167–177.
- Ardiati, S.S. (2023) 'Pengaruh Komunikasi Guru dalam Mengajar terhadap Efektivitas Pembelajaran (Penelitian di Madrasah

- Tsanawiyah Serba Bakti Suryalaya Kecamatan Pageuraeung Kabupaten Tasikmalaya', *Journal E-Gov Wiyata: Education and Government*, 1(1), pp. 30–39.
- Arikunto, S. (2002) *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rajawali Press.
- Bungin, B. (2003) *Content Analysis dan Focus Grup Discussion dalam Penelitian Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Cremone, F. (2015) *NLP Reprogram Your Control over Emotions and Behavior*. California: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Hojanto, O. (2013) *Public Speaking Mastery*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kok, E.J. (2009) *NLP untuk Semua*. Surabaya: Enerjik Kharisma.
- Meifilina, A. (2021) *Buku Ajar Public Speaking*. Banten: CV AA Rizky.
- Primasanti, G.S.& K.B. (2014) 'Public Speaking dalam Konteks Pengajaran', *Jurnal SCRIPTURA*, 4(2), pp. 60–68.
- Richard Bandler, Allesio Roberti, O.F. (2016) *The Ultimate Introduction to NLP; Cara Membangun Hidup yang Sukses*. Jakarta: PLP Book.
- Rogers, P.H.& J. (2008) *NLP for tha Quantum Change; Melatih dan Menerapkan Perubahan Cepat dengan NLP*. Yogyakarta: BACAL.
- Salim, G. (2009) *Leadership with NLP (Neuro-Linguistic Programming)*. Jakarta: Sinergi Media.
- Setyaningsih, R. (2019) *Psikologi Komunikas; Suatu Pengantar dan Perspektif Islam*. Ponorogo: UNIDA Gontor Press.
- Sholih, A.S. dan H. (2023) 'Pembinaan Kemampuan Berbicara di Depan Umum bagi Guru SD Muhammadiyah Jonggol', *JPM Wikrama Parahita*, 7(2), pp. 243–248.
- Subiyono (2015) *Afirmasi Visualisasi dan Kekuatan Pikiran Hypnosis Meta NLP*. Yogyakarta: K-Media.
- Sugiyono (2010) *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Surakhmad, W. (1994) *Pengantar Ilmiah: Dasar, Metode, dan Teknik*. Bandung: Tarsito.
- Syahidin, M. (2022) *Becoming Master Public Speaking*. Yogyakarta: KBM Indonesia.
- Vickers, S.B.& A. (2009) *NLP for Personal Success*. Yogyakarta: BACAL.
- Yulianawan, T.P. (2014) *NLP The Art of Enjoying Life*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Zahroh, N.K. (2017) 'Pelatihan Neuro Linguistic Programming (NLP) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1), pp. 40–51.