



MENERAPKAN *NEUROLINGUISTIC PROGRAMMING* (NLP) DALAM PEMBELAJARAN

Wikanengsih

(Dosen Kopertis Wilayah IV dpk STKIP Siliwangi Bandung)

Abstrak

Untuk mencapai tujuan pembelajaran secara efektif memerlukan beberapa faktor sebagai pendukungnya. Faktor-faktor tersebut di antaranya penggunaan model, strategi, pendekatan, metode dan teknik pembelajaran. Teori NLP yang meliputi asumsi dasar, prinsip dan teknik yang terdapat di dalamnya dapat diterapkan ke dalam proses pembelajaran, baik sebagai pendekatan pembelajaran, metode/teknik mengajar, media pembelajaran, penyusunan bahan ajar, maupun sebagai evaluasi belajar. Prinsip tersebut, diantaranya, *state of mind*, *rapport*, *penggunaan kata-kata positif*, modalitas belajar, repetisi, dan metafora.

1. Sejarah *Neurolinguistic Programming* (NLP)

Neurolinguistic Programming (NLP), diciptakan oleh Richard Bandler, seorang ahli pemrograman komputer dan fisika dari University of Santa California. Awalnya, Bandler merasa tertarik terhadap keberhasilan terapis terkenal, yaitu Milton Erickson, Virginia Satir, dan Fritz Perls ketika menangani pasiennya. Melalui penelitian yang dilakukannya, yaitu memodel tingkah laku dan kebiasaan yang dilakukan ketiga terapis tersebut terhadap orang lain, Bandler menemukan fakta yang sangat menakjubkan bahwa strategi dan tingkah laku mereka dapat ditiru dengan hasil yang sangat akurat. Kemudian, Bandler melanjutkan risetnya bersama seorang professor linguistik bernama John Grinder. John Ginder merupakan spesialis peneliti linguistik teori Noam Chomsky, peneliti aksen-aksen dan pembuat model perilaku budaya penutur bahasa. Karena memiliki kesamaan minat itulah keduanya memadukan keahlian mereka pada bidang komputer, linguistik, dan menyusun model perilaku nonverbal manusia. Melalui riset yang dilakukan keduanya, mereka menarik kesimpulan bahwa empat model yang mereka teliti (Virginia Satir seorang terapis terkenal; Gregory Bateson, seorang filosof dan antropolog; Milton Erickson, seorang ahli hipnotis; dan Fritz Perls, seorang terapis beraliran psikologi Gestalt) memiliki kesamaan pola ketika berkomunikasi. Pola komunikasi yang digunakan keempat orang tersebut kemudian diterapkan kepada orang lain, dan ternyata menghasilkan pengaruh yang sama besar. Hasil riset mereka, tidak hanya digunakan pada bidang terapis, selanjutnya banyak digunakan dalam berbagai bidang kehidupan, salah satunya dalam bidang pendidikan. (Ghannoe, 2010: 13-16). NLP dapat membantu seseorang dalam berkomunikasi dengan dirinya sendiri secara lebih baik, mengurangi

ketakutan tanpa alasan, serta mengontrol emosi negative dan kecemasan. (Elfiky: 2007).

2. Definisi *Neurolinguistic Programming* (NLP).

Ditinjau dari asal-usul kata, *neuro linguistic programming* terdiri atas tiga buah kata, yaitu *neuro*, *linguistic* dan *programming*. Kata *neuro* berasal dari bahasa Inggris, artinya saraf, *linguistic* berarti bahasa, sedangkan *programming* bermakna pemrograman.

Elfiky (2007: 14) dan Andreas (2008: 23-24) mendefinisikan ketiga kata tersebut sebagai berikut: *Neuro* merujuk pada sistem saraf, jalur mental bagi pancaindra untuk dapat mendengar, mengecap, mambau, dan merasa. *Linguistik* merujuk pada kemampuan alami berkomunikasi secara verbal dan nonverbal. Verbal mengacu pada pilihan kata dan frasa, mencerminkan dunia mentalitas manusia. Nonverbal berkaitan dengan 'bahasa sunyi', seperti postur, gerak-gerik dan tingkah laku. 'Bahasa sunyi melahirkan gaya berpikir dan kepercayaan. Kata *programming* mengacu pada pola berpikir, perasaan, dan tindakan. Perilaku dan kebiasaan keseharian dapat diganti dengan perilaku dan kebiasaan baru yang lebih positif. Kata *programming* ini dipinjam dari ilmu komputer untuk mensinyalkan bahwa pikiran, perasaan, dan tindakan manusia adalah program-program kebiasaan yang dapat diubah dengan memperbaiki perangkat lunak mental.

Definisi NLP dalam *Encyclopedia of Systemic NLP and NLP New Coding* adalah pola-pola atau pemrograman yang diciptakan dari hubungan antara otak (*neuro*), bahasa (*linguistic*) dan kondisi tubuh (*body state*). Ditinjau dari perspektif NLP, hubungan tersebut akan mempengaruhi perilaku manusia yang efektif dan tidak efektif, dan sangat memengaruhi pembentukan mental individu yang *adjustment* dan *maladjustment*. (Dilts, 2000: 849)

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa NLP merupakan pemrograman pikiran (otak manusia) dengan menggunakan bahasa sebagai medianya, baik melalui bahasa verbal maupun nonverbal sehingga dapat menghasilkan pikiran dan perilaku. Dengan kalimat lain NLP adalah pengaruh yang ditimbulkan oleh bahasa terhadap pikiran dan perilaku seseorang. Dalam NLP, bahasa verbal dan nonverbal memiliki kedudukan yang sama sebagai sumber informasi yang akan memengaruhi perilaku.

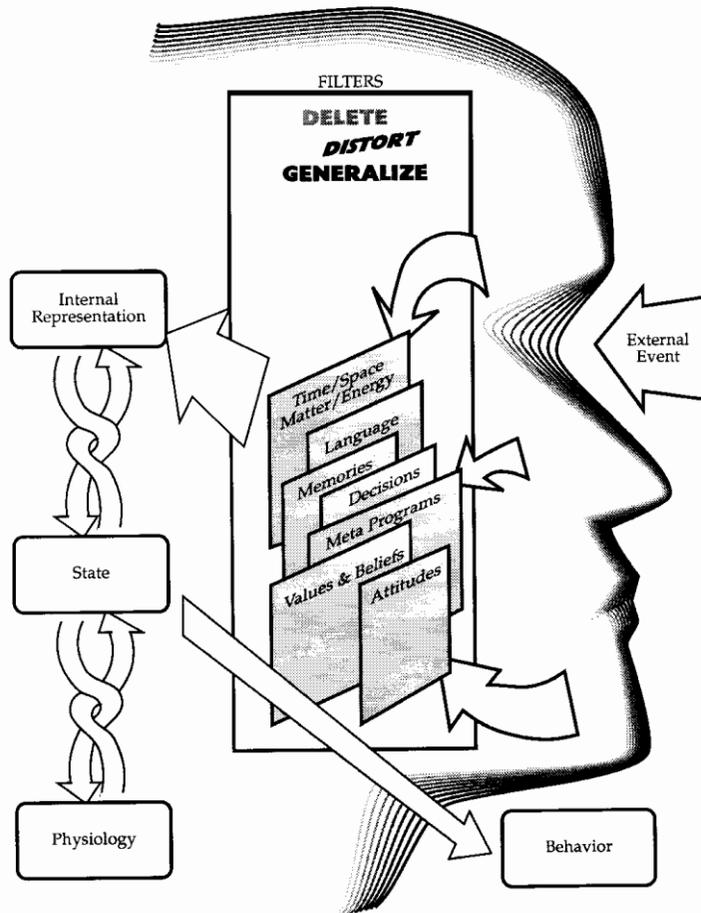
3. Kerangka Kerja NLP

NLP adalah ilmu tingkah laku yang menyediakan perangkat: 1) Epistemologi: sistem ilmu pengetahuan dan nilai-nilai; 2) Metodologi: proses dan prosedur untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan nilai-nilai; 3) Teknologi, perangkat (*tool*): untuk membantu aplikasi ilmu pengetahuan dan nilai-nilai (Dilts, 2000: 849).

Kerangka kerja NLP dalam diri individu digambarkan terjadi pada saat individu menerima informasi. Sebagaimana dikemukakan Elfiky (2007:3) bahwa NLP membantu seseorang dalam berkomunikasi dengan dirinya sendiri secara lebih



baik, mengurangi ketakutan tanpa alasan, serta mengontrol emosi negatif dan kecemasan. Berikut ini gambar pola komunikasi menurut versi NLP. (Yuliawan: 2010:57)



Gambar 1. Model Komunikasi NLP

Gambar di atas menunjukkan bahwa komunikasi yang terjadi pada manusia diawali oleh sebuah kejadian yang dialami seseorang (*event external*). Kejadian tersebut merupakan informasi yang memasuki pikiran melalui panca indera (visual, auditori, kinestetik, penciuman, dan pencecapan). Informasi tersebut kemudian menjadi sebuah pengalaman. Sebelum menjadi pengalaman yang menetap (*internal representation*), pikiran menyeleksi pengalaman tersebut melalui tiga cara, yaitu *deletion* (penghapusan), *distorsi* (menghubungkan antara berbagai kejadian), dan

generalisasi (penyamarataan). Proses *deletion* dilakukan oleh otak secara alamiah dengan menghapus bagian-bagian yang tidak diperlukan. Proses distorsi dilakukan dengan cara menghubungkan-hubungkan antara kejadian yang pernah dialami dengan kejadian lain. Generalisasi merupakan proses menyamaratakan berbagai kejadian yang mirip. (Bandler dan Grinder, 1975: 14-16). Penyeleksian informasi secara bersamaan antara delusi, distorsi dan generalisasi disebut dengan istilah metaprogram. Selama proses menyaring informasi, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi, yaitu

- 1) *Value* (tata nilai). *Value* merupakan filter evaluasi. Hal ini berhubungan dengan cara individu memutuskan baik atau buruk, benar atau salahnya sebuah tindakan.
- 2) *Belief* (keyakinan). Keyakinan merupakan filter yang berkaitan dengan penerimaan akan nyata atau tidaknya sesuatu.
- 3) *Memories*. Memori adalah sebuah proses mengingat (memproduksi) atau memanggil sesuatu yang telah dipelajari.
- 4) *Decition*. *Decition* merupakan keputusan yang terbaik yang dilakukan individu dari beberapa alternatif kemungkinan.
- 5) *Language* (bahasa). Bahasa merupakan aspek penting dalam mengode dan mengomunikasikan pengalaman dan ide-ide.
- 6) *Attitude* (sikap). Sikap merupakan peta mental yang dioperasikan individu .

Penyeleksian melalui faktor-faktort tersebut akan menghasilkan sebuah realitas internal (RI) dalam bentuk pikiran dan perasaan yang menjelma pada keadaan tertentu (*state*). Keadaan pikiran dan perasaan ini dikendalikan melalui representasi internal dan fisiologi, dan akhirnya akan menentukan perilaku kita (*behavior*). (Yuliawan, 2010: 57) dan Natalia (2007: 64).

Harris (2003: 52-64) memberikan penjelasan tentang kerangka kerja NLP dengan versi berikut ini. NLP merupakan *the experiential array* (rangkaiian pengalaman). Rangkaian ini terdiri atas lima unsur yang berkontribusi terhadap sebuah *performance* yaitu hasil (*outcome*), perilaku, mental, emosi, keyakinan, dan nilai. Kelima unsur ini berkaitan erat dan membentuk sebuah sistem, sehingga unsur internal (pikiran dan perasaan) akan memengaruhi perilaku, dan perilaku akan menghasilkan sebuah hasil (*outcome*).

Versi ketiga mengenai kerangka kerja NLP dikemukakan oleh Robert Dilts dengan mengintegrasikan berbagai macam model melalui *Neurological level* (level neurologi). Proses perubahan pada diri seseorang (NLP berkaitan dengan proses perubahan) dapat terjadi pada beberapa tingkatan, yaitu:

- 1) Spiritual. Tingkatan tertinggi yang menaungi tingkatan di bawahnya. Memaknai peran yang dijalani sehingga berpengaruh besar pada sistem kehidupan individu.
- 2) Identitas. Tentang identitas diri, misi hidup, dan nilai-nilai inti dalam hidup.
- 3) Keyakinan (nilai). Rangkaian hal yang diyakini, yang menjadi dasar perilaku.
- 4) Kapabilitas. Sekumpulan keterampilan, keahlian, strategi yang digunakan dalam kehidupan.
- 5) Perilaku. Perilaku spesifik yang dilakukan.



6) Lingkungan. Reaksi terhadap lingkungan tempat kita hidup.

Versi pertama dan versi kedua pada dasarnya sama, yaitu sebuah rangkaian yang saling bertautan pada saat seorang individu menerima informasi dan mengolah informasi tersebut sesuai dengan persepsi internalnya untuk mencapai tujuan. Versi ketiga yang berkaitan dengan *neurological level* merupakan ranah/tingkat pencapaian dari proses tersebut.

4. Pilar (prinsip) dan Asumsi Dasar dalam NLP

NLP memiliki sejumlah pilar. Pilar-pilar tersebut merupakan komponen yang harus diperhatikan pada saat menerapkan sejumlah teknik. Selain prinsip (pilar), NLP memiliki sejumlah asumsi dasar. Asumsi dasar merupakan landasan dari teknik yang digunakan. Pilar (prinsip) NLP meliputi: 1) individu (diri sendiri,); 2) *outcome* (tujuan); 3) *rapport* (hubungan baik); 4) kepekaan yang tinggi; 5) ekologi; 6) fleksibel. (Yuliawan, 2010:23).

Asumsi dasar (*preusuposisi*) dalam NLP diformulasikan oleh Bodenhamer (Yuliawan, 2010: 27) dan sumber lain yang merupakan landasan dari teknik-teknik dalam NLP, di antaranya dipaparkan berikut ini.

- 1) *The map is not the territory*. Peta bukanlah wilayah. Apa yang dialami, dilihat, didengar, dirasakan, bukanlah hal yang sebenarnya, tetapi otaklah yang mengartikan hal tersebut. Dengan kata lain, sebuah wilayah tidak pernah berubah, makna kepada wilayah itulah yang senantiasa dapat berubah. Asumsi ini menjadi landasan dari beberapa teknik yang dapat digunakan jika menghadapi sebuah kejadian. Teknik tersebut diantaranya *swish pattern*, *mapping accros*.
- 2) *People respond according to their internal maps*. Respon seseorang adalah apa yang ada dalam peta/persepsi internalnya.
- 3) *Meaning are context dependent*. Sebuah makna bergantung pada konteks tertentu.
- 4) *We cannot not communicate*. Manusia selalu berkomunikasi. Dalam setiap keadaan, manusia pada dasarnya senantiasa melakukan komunikasi. Pada saat diam, berkomunikasi terhadap diri sendiri. Meskipun tidak menggunakan kata-kata secara verbal, bahasa nonverbal selalu digunakan pada saat kita tidak mengeluarkan kata-kata verbal. Oleh karena itu, bahasa verbal dan nonverbal menjadi kajian dalam NLP. Asumsi ini melandasi penggunaan teknik *sensory acuity* (kepekaan yang tinggi) atau *representasi system* (visual, auditori, kinestetik).
- 5) *Wellformed outcome*. Ungkapkan dengan bahasa positif. Untuk mencapai tujuan dari sebuah tindakan maka hendaknya bahasa yang digunakan bahasa yang memiliki makna positif.
- 6) *Mind and body are one system and affect each other*: pikiran dan tubuh saling mempengaruhi. Asumsi ini menjadi landasan teknik *sensocacy*: kepekaan inderawi, *matching and mirroring*; dan *state*.

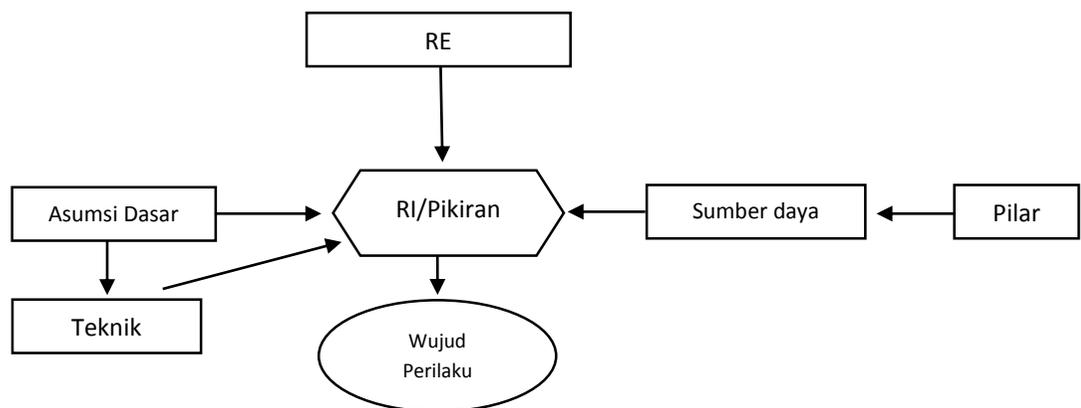
- 7) *There are two communication levels: Conscious and Unconscious.* Level komunikasi ada dua, yaitu melalui pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Komunikasi yang dilakukan melalui pikiran bawah sadar lebih efektif daripada komunikasi yang dilakukan melalui pikiran sadar. Oleh karena itu, teknik yang dapat dilakukan untuk mempengaruhi pikiran bawah sadar perlu digunakan. Teknik yang dapat digunakan di antaranya teknik *alfa*.

Selain ketujuh asumsi tersebut, masih banyak asumsi yang dijadikan landasan penggunaan teknik ketika NLP digunakan dalam berbagai bidang kehidupan.

Unsur selanjutnya yang ada dalam NLP seperti dikemukakan Yuliawan (2010: 159) adalah NLP Model (NLP *pattern*), di antaranya Milton Model dan Meta Model. Teknik-teknik yang digunakan dalam menerapkan model tersebut berkaitan dengan *representasi system* yang dimiliki seseorang. Representasi berkaitan dengan penggunaan bahasa verbal yang bergantung pada gaya belajar yang dikuasai, seperti gaya visual, auditori atau kinestetik. Selain bahasa verbal, bahasa nonverbal merupakan bagian di dalamnya. Bahasa nonverbal yang dimaksud di antaranya *eye accessing cues dan fisiologis* (gerak tubuh) lainnya.

Masih dalam Yuliawan (2010: 77-100), teknik lain yang terdapat dalam NLP adalah *submodalitas; wellformed outcome; penggunaan bahasa positif; inisiatif dan kontrol diri; ekologis; being connected; sensory acuity; rapport; state; anchor; pacing; mirroring, leading, calibrating dan methaphora*.

Penggunaan teknik-teknik tersebut disesuaikan dengan kondisi dan situasi sebuah kegiatan. Teknik yang dapat digunakan selama proses pembelajaran adalah *state of mind, representation system, rapport*, penggunaan bahasa positif, repetisi, metafora, dan unsur lain yang menjadi bagian di dalamnya. Dalam hal ini, guru dituntut kreatif dalam mengolah dan menerapkannya. Berikut disajikan pola kerangka berpikir NLP dalam bentuk bagan hasil analisis penulis berdasarkan teori NLP dari beberapa sumber.



Bagan 1. Pola Kerangka Berpikir NLP



5. Menerapkan NLP dalam Model Pembelajaran

Penerapan NLP dalam pembelajaran mengacu pada pilar-pilar NLP yang terdiri atas enam hal, yaitu: 1) Praktikkan pada diri sendiri, 2) bangun keakraban (*rapport*), 3) tetapkan hasil secara spesifik/tujuan, 4) kepekaan yang tinggi, 5) cek ekologis, dan 6) fleksibilitas. (Yuliawan, 2010:23). Keenam pilar tersebut dilengkapi dengan adanya fondasi dasar yang berupa asumsi sebagaimana telah dipaparkan dalam sub bab sebelum ini. NLP diterapkan dalam pendidikan salah satunya sebagai metode pembelajaran. Terdapat beberapa macam penelitian yang telah mengaplikasikan NLP sebagai metode pembelajaran, yaitu untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menyerap pelajaran. Penekanannya dipusatkan pada komunikasi antara guru dan siswa sehingga proses pembelajaran berjalan dengan menyenangkan. Hal tersebut senada dengan pernyataan Craft (2001: 125) yang mengemukakan bahwa NLP dapat diterapkan dalam proses pembelajaran yang positif dan praktis sebagai salah satu cara yang efektif bagi pembelajar pada segala lapisan usia. Dengan menggunakan prinsip NLP, kita dapat memanfaatkan fleksibilitas tingkah laku dalam proses pembelajaran yang baru dan menyenangkan. Demikian juga (Dryden & Vos, 1999: 123) mengemukakan bahwa dengan menggunakan prinsip NLP, seseorang dapat memanfaatkan fleksibilitas tingkah laku dalam proses pembelajaran yang baru dan menyenangkan. Kegiatan belajar berkembang dengan cepat dan mudah melalui kegembiraan dan eksplorasi dalam suatu atmosfer yang mendukung kegiatan belajar, yang meliputi keberagaman, kejutan, imajinasi, dan tantangan. Penjelasan Craff, Dryden dan Vos tersebut penekanannya pada situasi dan kondisi perasaan siswa pada saat mengikuti pembelajaran, yaitu berada pada kondisi menyenangkan. Pada saat kondisi siswa merasa tenang, senang atau bahagia keadaan gelombang otaknya berada pada keadaan alfa, yaitu berkisar pada gelombang 8-12 putaran per detik, sebagaimana ditulis oleh Beaver (2008: 25); Muhammad Yunus (Inspirasi Indonesia: 2011) bahwa gelombang otak manusia terdiri atas empat tingkat, yaitu gelombang beta, alfa, tetha, dan delta. Penggolongan tingkatan itu merupakan hasil pengukuran dari alat yang bernama EEG (*Electro Encephalo Graph*). Melalui alat tersebut diperoleh empat kelompok gelombang otak yang disebut *Brain Wave States are Measures of Elestrical Activity*. (Jaya, 2010: 14); Noer (2010: 65). Gelombang beta berada pada posisi sangat sadar, 12-25 putaran perdetik. Pada saat seperti ini pikiran sadar melakukan pemikiran 100%. Gelombang alpha (rileks) berada pada gelombang antara 8-12 putaran perdetik. Pada saat ini pikiran sadar melakukan pemikiran sebanyak 25%. Gelombang theta (sangat rileks), yaitu keadaaan pada saat antara sadar dan tidur lelap dengan gelombang 4-7 putaran perdetik. Pada posisi ini pikiran sadar nyaris tidak berperan, tetapi pikiran bawah sadar tetap aktif, begitu pula kelima panca indera. Gelombang delta pada konsisi tidur lelap, berada pada putaran 0,5-4 hz. Pada kondisi ini semua informasi tidak dapat masuk karena kelima panca indera tidak aktif, namun pikiran bawah sadar tetap aktif. Keempat gelombang itu merupakan komponen pembentuk kesadaran manusia. Pada saat gelombang alfa secara dominan menguasai otak seseorang, pada saat itulah proses pembelajaran akan terserap secara maksimal karena mudah diakses oleh pikiran

bawah sadar. Penciptaan suasana yang dapat mendorong gelombang otak siswa berada pada kondisi alfa, salah satu caranya dengan menyertakan musik pada saat belajar. Hal itu telah dibuktikan oleh Luzanov, seorang pengajar dan psikiater Bulgaria dengan format pembelajaran yang bernama Suggestopedy. (Luzanov, 1978: 2). Melalui suggestopedy, dalam penelitian yang dilakukan Luzanov, tentara AS berhasil mempelajari Bahasa Jerman dengan peningkatan 61%, dua kali lebih tinggi dibandingkan pembelajaran bahasa Jerman yang konvensional. (Dryden&Vos, 1999:126).

Cara lain yang bisa dilakukan guru pada saat pembelajaran melalui penciptaan suasana pikiran siswa masuk ke dalam suasana *trance*. Keadaan *trance* merupakan keadaan otak berada pada gelombang alfa sebagai langkah awal dalam hynosis. Penciptaan suasana ini menurut Bandler dan Grinder (1981: 35) dalam bukunya yang berjudul *Trance-Formation Neurolinguistic Programming and the structure of Hypnosis* dapat dilakukan melalui teknik *pacing and leading*. Salah satunya melalui penggunaan kata transisi “dan’ atau “ seperti” pada kalimat yang diucapkan.

Pendapat lain yang mengungkapkan tentang penerapan NLP dalam bidang pendidikan adalah Dilts dan Epstein (1995: 27) yaitu untuk menyediakan kerangka kerja dasar yang digariskan pada pengalaman belajar empiris dan situasi latihan dengan tujuan untuk meningkatkan keefektifan dan kecepatan pencapaian tujuan belajar (Dilts & Epstein, 1995:27). NLP menghubungkan perkataan, pikiran, dan tingkah laku dengan tujuan, melalui cara menitikberatkan pada komunikasi efektif dengan bantuan media untuk mengambil perspektif dari suatu permasalahan yang dihadapi (Craft. 2001: 129). Hal tersebut dapat mengubah masalah kesulitan belajar menjadi program percepatan belajar yang diharapkan.

Penerapan NLP dalam pendidikan, tidak sebatas hanya dapat diterapkan sebagai metode mengajar, tetapi dapat pula diterapkan sebagai model pembelajaran. Dalam tulisan ini, penulis memasukkan teori yang terdapat dalam NLP, baik asumsi, prinsip, atau teknik yang terdapat di dalamnya ke dalam komponen model pembelajaran. Teknik-teknik tersebut adalah

1. *State of mind* (keadaan pikiran yang ditunjukkan oleh sikap tubuh guru dan pilihan kata yang digunakan guru ketika memasuki kelas dan memulai pelajaran. *State of mind* dilakukan melalui *rapport* (menjalin hubungan), *pacing* (menyamakan gerakan, sikap, tindakan antara guru dan murid).
2. *Rapport* (hubungan baik).

Selama proses belajar mengajar, guru menciptakan hubungan yang harmonis dengan para siswa. Teori dalam NLP yang dapat dimanfaatkan selama PBM adalah *matching* (menyesuaikan). Menyesuaikan adalah mencocokkan aspek perilaku eksternal guru menyamai secara maksimal dengan aspek perilaku para siswa. *Rapport* dapat ditempuh melalui *pacing* (melangkah) dan *leading* (memimpin). Hal-hal yang dapat disesuaikan meliputi:



- a. Penyesuaian nonverbal:
 - 1) Seluruh tubuh: penyesuaian sikap tubuh guru dengan sikap tubuh siswa.
 - 2) Sebagian anggota tubuh: bagian yang memungkinkan dapat dilihat atau ditiru, berkaitan juga dengan gerakan, misalnya gerakan tangan atau gerakan mata.
 - 3) Mimik muka.
 - 4) Suara: intonasi atau volume
 - b. Penyesuaian verbal:
 - 1) Gunakan pilihan kata, frasa atau kalimat yang sama.
Contoh: Murid bertanya: “Maaf Bu, saya belum *memahami penjelasan* Ibu tadi.” “Baik, terima kasih, *penjelasan* ibu yang belum kamu *pahami* bagian yang mana Nak?”
 - 2) Ide atau pemikiran: mengambil ide siswa dan dijadikan topik pembicaraan, dll.
3. Penggunaan Kata-kata Modalitas Belajar/Sistem Representasi (*Visual, Auditori, dan Kinestetik*).

Selama proses belajar mengajar berlangsung, guru memilih diksi (pilihan kata) yang bervariasi, terutama dalam menyangkut tiga modalitas belajar siswa. Setiap siswa memiliki modalitas (gaya belajar) yang berbeda-beda, mungkin ada siswa yang memiliki modalitas belajar *visual, auditori, atau kinestetik*. Siswa yang memiliki modalitas belajar dengan gaya visual maka pelajaran akan mudah diserap oleh siswa yang bersangkutan jika gurunya sering menggunakan kata-kata yang berkategori visual (berhubungan dengan indera mata/penglihatan), misalnya: melihat, membaca, memandang, menatap, tampak, kelihatan, terlihat, dll. Siswa yang memiliki modalitas belajar *auditori (indera telinga/pendengaran)* maka pelajaran akan mudah diserap apabila gurunya sering menggunakan kata-kata yang berkategori auditori, misalnya: mendengar, sayup-sayup, berisik, ribut, ramai, percakapan, bercakap-cakap, terus terang, menjelaskan, dll.

Siswa yang memiliki gaya belajar kinestetik (gerakan dan perasaan) maka pelajaran akan mudah diserap melalui kata-kata yang diucapkan guru berkategori kinestetik, misalnya: bergerak, berpikir, pendiam, bertahan, beraktivitas, merasakan, dll. Dalam prakteknya, ketiga kelompok kata-kata berdasarkan modalitas tersebut, penggunaannya divariasikan, artinya, pada saat mengajar guru menggunakan pilihan kata ketiganya secara bervariasi sehingga semua murid yang memiliki modalitas belajar yang berbeda-beda dapat terlayani oleh penjelasan guru. Dalam hal ini, guru dituntut kreatif

dalam mengombinasikan penggunaan tiga modalitas belajar (visual, auditori, kinestetik). Contoh: Dalam pembelajaran guru menggunakan kalimat seperti berikut: “Anak-anak pada kesempatan ini ibu akan *menjelaskan* pengertian tentang.....dst. Oleh karena itu, Ibu mohon *perhatian* kalian untuk *mendengarkannya* dengan sungguh-sungguh dan penuh *perasaan* ya....” Kata *menjelaskan* dan kata *mendengarkan* termasuk modalitas auditori, kata *perhatian*, termasuk modalitas visual, dan kata *perasaan* termasuk modalitas kinestetik. Penggunaan ketiga modalitas tersebut tidak harus terdapat semuanya dalam sebuah kalimat, yang penting ketiga modalitas tersebut secara seimbang dapat digunakan guru selama PBM. Selain melalui penggunaan modalitas dalam bentuk verbal (melalui kata-kata), gerak (bahasa tubuh) dapat dilakukan, misalnya, ketika guru mengatakan kata *mendengarkan* maka disertai dengan gerakan tangan yang menunjuk ke arah telinga, demikian juga pada saat mengatakan kata *berkata*, maka tunjukkan tempat kata-kata itu keluar (menunjuk ke arah mulut), atau pada saat mengatakan *melihat* maka tangan guru menunjuk ke arah mata. Selain itu, ketika mengucapkan kata-kata yang sekiranya dapat disertai dengan gerakan tangan atau anggota tubuh yang lain maka hal itu lebih baik, misalnya ketika menjelaskan guru mengatakan kata *gerak* atau *pindah* maka guru harus bergerak atau sambil berjalan, dst. Pemanfaatan kata-kata verbal dan bahasa tubuh merupakan pemanfaatan bahasa (*neurolinguistic*) dalam istilah *Neurolinguistic Programming*. Jadi pemrograman bukan hanya bisa dilakukan melalui kata-kata, tetapi juga bisa dilakukan melalui bahasa tubuh.

Mengombinasikan antara perkataan/bahasa verbal dengan bahasa tubuh, menurut penelitian dalam psikologi menyebabkan komunikasi dua arah berjalan lancar dan mudah diterima oleh lawan bicara. Meharabien (Elfiky, 2000: 118) mengungkapkan bahwa keberhasilan sebuah komunikasi ditentukan oleh penggunaan bahasa verbal (kata-kata) sebanyak 7%, penggunaan vocal/intonasi berpengaruh sebanyak 38%, sedangkan visual/yang terlihat melalui bahasa tubuh berpengaruh sebanyak 55%. Oleh karena itu, maka pada saat berkomunikasi dengan memaksimalkan ketiga hal tersebut (verbal, visual, dan vocal) komunikasi akan berjalan dengan sempurna.

Contoh kata-kata berdasarkan sistem representasi (modalitas seperti yang terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Contoh Kosakata Modalitas (Sistem Representasi)



VISUAL	AUDITORI	KINESTETIK
Fokus	Mendengar	Memanas
Menonton	Menjawab	Menangkap
Memandang	Mengobrol	Mencium
Membayangkan	Mengumumkan	Mendapatkan
Memperhatikan	Menyatakan	Menggosok
Menggambarkan	Menanyakan	Menghirup
Memindai	Menghubungi	Mengusap
Memata-matai	Mengemukakan	Menjelajahi
Mencerahkan	Menangis	Merasakan
Warna	Mendiskusikan	Nyaman
Melihat	Mengumumkan	Menggerakkan

4. Penggunaan Kata-kata yang Bermakna Positif

Kata-kata atau bahasa yang digunakan seseorang dalam kehidupan sehari-hari sangat memengaruhi mental orang yang bersangkutan. Tindakan seseorang merupakan ekspresi dari pikirannya, sedangkan pikiran sangat berhubungan dengan penggunaan pilihan kata atau bahasa. Seseorang ketika berdialog kepada dirinya sendiri (*selftalk*) atau ketika berbicara kepada orang lain sering menggunakan kata-kata atau bahasa yang bermakna negative maka hal itu akan menggambarkan mental/orang yang memiliki kepribadian yang negatif. Sebaliknya, jika kata-kata yang digunakan bermakna positif maka tindakannya pun menghasilkan tindakan positif, sehingga akan memiliki kepribadian yang positif pula. Limpahan kata-kata yang diterima seseorang baik melalui *selftalk* (berdialog kepada diri sendiri) maupun melalui hasil membaca atau mendengar merupakan penginstalan terhadap pikiran atau otaknya. Oleh karena itu, memilih diksi yang bermakna positif sangat tepat jika diajarkan dalam proses pembelajaran bahasa. Pembiasaan menggunakan kata-kata yang bermakna positif dapat menciptakan karakter/pribadi murid yang positif. Penggunaan tersebut bisa dilakukan dalam bentuk pilihan kata/diksi pada tataran kata (morfologi), frase atau kalimat (sintaksis) atau pada tataran wacana. Selain melalui

pemberian jam secara khusus mengajarkan penggunaan bahasa yang berenergi positif, guru bisa menerapkan langsung penggunaan bahasa yang berenergi positif itu ketika pembelajaran berlangsung. Artinya kata-kata yang diucapkan guru banyak mengandung kata-kata positif.

Penggunaan kata-kata positif ketika berkomunikasi, baik dalam komunikasi lisan maupun dalam komunikasi tulis berlandaskan pada sebuah teori dalam ilmu psikologi bahwa pikiran bawah sadar manusia tidak mengenal kata-kata yang bermakna negative, seperti kata *tidak*, *bukan*, dan *jangan*. Oleh karena itu, seorang guru sebaiknya menghindari terlalu sering penggunaan kata-kata tersebut. Seandainya penggunaan kata-kata tersebut (*tidak*, *bukan*, dan *jangan*) tidak dapat dihindari maka sertakanlah kata positif di belakangnya. Contoh: Kata *rugi* merupakan kata yang bermakna negatif, maka gantilah kata tersebut dengan padanan yang bermakna positif, yaitu dengan menggunakan kata *tidak untung*. Frasa *tidak untung* mengandung kata negatif yaitu kata *tidak*, tetapi hal itu akan berterima dalam pikiran bawah sadar karena diikuti oleh kata positif.

Tabel 2 Contoh Kata-kata Bermakna Positif dan Negatif

Negatif	Positif
Itu tidak buruk	Itu cukup baik
Itu buruk	Itu tidak baik
Jangan khawatir	Anda akan baik-baik saja
Itu terlalu sulit	Itu tidak mudah
Aku sakit	Aku merasa tidak sehat
Aku lupa	Aku tidak ingat
Aku sudah bekerja keras	Aku sudah bekerja dengan baik
Jangan menangis	Itu boleh-boleh saja
Aku bangkrut	Aku belum beruntung

5. Repetisi/Pengulangan

Repetisi atau pengulangan merupakan langkah untuk menuju pemahaman terhadap sebuah konsep. Repetisi dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan menggunakan teknik AJARKAN-PUJI. Teknik ini berlandaskan pada hasil penelitian bahwa rata-rata siswa dapat memahami sebuah materi



pembelajaran melalui mendengar 20%; melalui membaca 30%; melalui melihat 40%; melalui apa yang mereka dapat katakana 50%; melalui apa yang mereka lakukan 60%; dan melalui apa yang mereka dengar, lihat, katakan, dan lakukan 90%. (Jaya, 2010: 104). Oleh karena itu, agar siswa mampu mencapai penguasaan materi dengan maksimal atau mendekati 90% maka mereka harus mengajarkan materi tersebut. Dengan mengajarkan mereka melakukan proses mengingat, mengatakan, mendengar, melakukan dan selanjutnya memahami. Apalagi jika setelah mereka mengajarkan, mereka menerima pujian dari teman dekatnya.

Contoh pelaksanaan teknik Ajarkan-Puji sebagai berikut:

Setelah guru menjelaskan materi pada pertemuan tersebut, guru menjelaskan tentang teknik yang akan dilakukan yaitu dengan memberi petunjuk bagaimana cara melaksanakan teknik ajarkan-puji kepada para siswa. Setelah siswa memahami, guru memulai memberi perintah.

Misalnya: “Anak-anak, sekarang kita akan mempraktikkan teknik ajarkan-puji. Caranya begini: Setelah kalian memahami materi yang Ibu jelaskan tadi, maka sekarang coba ajarkan materi tersebut kepada teman yang duduk di sebelahmu. Jika Ibu mengatakan kata “Ajarkan”, maka mulailah mengajarkan kepada teman di sebelahmu itu, setelah itu ibu akan mengatakan “STOP”, maka berhentilah, selanjutnya Ibu akan mengatakan “Puji”, maka teman yang duduk di sebelah kiri memuji penjelasan teman yang duduk di sebelah kanan. Demikian sebaliknya, lakukan secara bergantian. Setelah teman yang duduk di sebelah kiri mengajarkan kepada teman yang duduk di sebelah kanan, dan teman yang di sebelah kanan sudah memberi pujian, maka selanjutnya teman yang duduk di sebelah kanan mengajarkan kepada teman yang di sebelah kiri, dan teman yang duduk di sebelah kiri memuji penjelasan teman yang duduk di sebelah kanan”. (Modifikasi dari Jaya: 2010)

Contoh kalimat pujian:

Terimakasih, saya sangat memahami penjelasanmu.

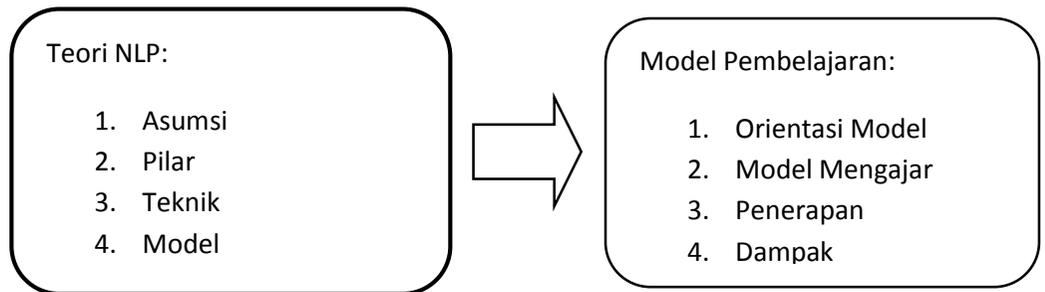
Wah, hebat pejelasanmu sangat bagus.

Kamu benar-benar luar biasa.

Kalimat pujian boleh juga kalimat yang dibuat oleh masing-masing siswa dengan disertai bahasa tubuh, misalnya dengan mengacungkan jempol pada saat memuji.

6. Metafora. Unsur metafora diterapkan melalui penyampaian cerita di awal pembelajaran, ketika pembelajaran dimulai. Guru membacakan sebuah cerita untuk menggiring perasaan siswa ke dalam perasaan asosiatif.

Keenam unsur di atas yang merupakan teknik-teknik yang terdapat dalam NLP dapat dimasukkan ke dalam kompeonen model pembelajaran. Penyajian dan penerapannya sangat bergantung pada kepiawaian guru pada saat proses pembelajran berlangsung. Berikut penulis gambarkan secara sederhana kaitan antara teori NLP dengan unsure sebuah model pembelajaran.



Bagan 2. Kaitan Antara Teori NLP dengan Teori Model

Tentang Penulis:

Wikanengsih, dilahirkan di Sumedang, 20 Juli 1968. Dosen Kopertis Wilayah IV dpk di STKIP Siliwangi Bandung pada Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia sejak tahun 1993. Lulus S1 dari IKIP Bandung tahun 1992, lulus S2 dari UPI Bandung tahun 2005, dan lulus S3 dari UPI Bandung tahun 2012.

Daftar Pustaka

- Andreas, S. dan Faulkner. 2008. *NLP: The New Technology of Achievement*. Terjemahan. Yogyakarta: Pustaka Baca.
- Bandler, R. and Ginder. 1975. *The Structure of Magic I*. United States of America: Science and Behavior Book.
- Bandler, R. dan Ginder, J. 1976. *The Structure of Magic II*. United States of America: Science and Behavior Book.
- Craf, A. 2001. *Neurolinguistic Programing and Learning Theory*. Dalam The Curriculum Journal. US: Curriculum Journal.
- Dilts, R. dan Epstein, T. 1995. *Dynamic Learning*. Capitola, CA: Meta Publications.
- Dilts, R dan Delozier. 2000. *Encyclopedia of Systemic NLP an NLP*
- New Coding*. USA: NLP Universitypress.
- Dryden, G & Vos, J. 1999. *The Learning Revolution*. Torrance, CA: The Learning Web.
- Elfiky, I. 2007. *Terapi NLP*. Jakarta: Hikmah.
- Ghannoe. 2010. *Buku Pintar NLP (Neuro Linguistic Programming)*. Terjemahan. Yogyakarta: Flash Books.
- Harris, C. 2003. *NLP Made Easy*. London: Element.
- Jaya, N. 2010. *Hypno Teaching*. Bekasi: D-Brain.
- Luzanov, G. 1978. *Suggestology and Outline of Suggestopedy*. New York: Gordon & Breach.
- Natalia, Margaretha Mega. 2007. *Program Bimbingan Kelompo Berbasis NLP untuk Menanggulangi Stres pada Siswa SMP*. Skripsi. UPI Bandung: Tidak Diterbitkan.



Natalia, Margaretha dan Dewi, Kania. 2008. *Aplikasi NLP dalam pembelajaran*.
Bandung: Tinta Emas Publishing.