

TIPS MENGATASI 'FILLER WORDS' DALAM PUBLIC SPEAKING



Sumber Duarte Design

SGDFighters, pernah tidak kamu melihat ketika seseorang sedang berpidato atau sedang melaksanakan presentasi di depan kelas mengucapkan kata-kata tidak perlu dan berulang seperti ‘ *umm, heumm, eeee,anu, mungkin, dan lain sebagainya*’. Nah suara-suara tersebut dikenal dengan istilah ‘ *filler words* ’ atau kata-kata pengisi. *Filler words* terjadi karena kecepatan berpikir kamu tidak sinkron dengan kecepatan terbukanya mulut kamu ketika berbicara. Mulut sudah terbuka, tetapi pasokan kata dari otak ternyata terlambat datang, ya akibatnya suara yang dikeluarkan adalah suara *ee,emmm, hmmm*.

Jadi min gimana cara mengatasinya?

Berikut ini cara mengatasi *filler words* dalam *public speaking* simak sampai akhir ya.

Lambatkan Tempo.

Pertama, hal yang harus dilakukan adalah melambatkan atau memperlambat tempo pada saat kamu berbicara. Pada dasarnya otak kita membutuhkan 50 hingga 150 milidetik untuk bereaksi terhadap sebuah rangsangan sederhana. Saat kamu berbicara, terkadang perlu merumuskan ide dan susunan kata sebelum mengatakannya. Jika kamu melambatkan tempo pada saat berbicara, kamu akan menemukan frasa yang tepat. Kamu juga bisa mendengarkan pembicaraan publik populer favorit kamu, perhatikan mereka akan berhenti pada setiap kalimat. Jeda seperti itu juga dapat membantu audiens menganalisis apa yang telah dikatakan.

Tarik Napas Bestie

Menarik napas dalam-dalam adalah cara lain untuk memperlambat dan mengatasi terjadinya *filler words*. Tubuh kamu juga butuh oksigen, jadi perlu sesekali menghirup, anggap saja koma dan titik sebagai tanda untuk kamu bernapas. Strategi ini ternyata banyak digunakan untuk presentasi kamu lebih terstruktur dan juga pereda stres yang manjur bagi pembicara.

Lagi kamu buru-buru mau kemana si bestie?

Sering berlatih

Sering berlatih adalah kunci sukses seorang *public speaking*. Semuanya akan menjadi lebih mudah jika kamu sering berlatih. Banyak orang yang takut akan keheningan dan mencoba menghindarinya dengan menggunakan kata-kata pengisi, akan tetapi latihan adalah salah satu hal yang membuat kamu nyaman berbicara. Kamu bisa coba berlatih mulai dari berbicara didepan kelas.

Sudah tahu cara bagaimana mengatasi *filler words* sekarang silakan kamu aplikasikan, jika kamu sering berlatih dijamin kamu bisa mengatasi kata-kata tidak penting seperti *emm, eh, hmm*.

Untuk mendapatkan informasi seputar kegiatan kampus dan artikel serupa kamu bisa membaca melalui laman website uinsgd.ac.id.