

## Persiapan Sebelum Tampil di Acara Televisi

Jika Anda akan diwawancarai di televisi, penting untuk memikirkan apa yang akan Anda kenakan. Pakaian yang terlihat bagus saat dilihat secara langsung, bisa saja tidak terlihat bagus di televisi. Jangan berpikir untuk berpakaian dengan cara yang sama seperti yang Anda lakukan untuk pertemuan bisnis atau konferensi.

Berikut adalah beberapa tips untuk memastikan penampilan Anda di televisi terlihat bagus.

### Lakukan Riset Tentang Acara TV di Mana Anda Akan Tampil

Jika Anda tahu acara apa yang akan Anda datangi, tonton acara tersebut untuk melihat bagaimana pembawa acara dan tamu lainnya berpakaian. Perhatikan apakah Anda akan berdiri, di belakang meja, atau duduk di kursi, atau apakah syuting akan dilakukan di luar ruangan. Pelajari secara spesifik sebelum Anda tiba di studio televisi.

### Pakaian dan Warna yang Harus Dihindari

Sebisa mungkin hindari memakai pola garis-garis saat *on air*, pakaian bergaris dapat menciptakan efek optik aneh yang disebut *moiré pattern*, di mana pola-pola itu akan bersaing satu sama lain untuk mendapatkan dominasi visual.

Jangan memakai pakaian serba hitam atau putih. Meskipun hitam bisa memberi kesan terlihat lebih langsing, warna netral seperti abu-abu atau warna-warna pastel muda seperti ungu atau biru adalah pilihan yang bagus karena kamera akan meningkatkan kontras. Sementara itu warna putih adalah pilihan yang buruk karena bisa terlalu membebani secara visual dan 'membutakan' penonton.

Satu warna yang harus Anda hindari untuk tampil di televisi adalah hijau. Banyak efek khusus, seperti peta cuaca dan lalu lintas, diproyeksikan pada apa yang disebut *green screen*. Jika Anda mengenakan warna hijau dan efek ini digunakan, Anda akan menyatu dengan *background*.

Selain itu, jangan memakai perhiasan yang mencolok atau menjuntai, dan jika Anda memakai kacamata, sebisa mungkin gunakan lensa kontak saja daripada kacamata. Terkadang kacamata bisa memantulkan silau dari lampu studio televisi.

### Cara Memilih Pakaian untuk Tampil di Depan Kamera

Pastikan pakaian Anda nyaman. Jangan memilih pakaian yang Anda tidak suka hanya karena menurut Anda itu terlihat bagus. Jika Anda tidak nyaman, hal itu akan terlihat di wajah Anda dan bahasa tubuh Anda. Kenakan kaus kaki selutut jika Anda mengenakan celana. Jika tidak, kulit Anda mungkin akan terlihat sedikit saat Anda menyilangkan kaki. Begitu juga dengan rok, jika terlalu pendek, akan terlihat canggung di depan kamera, terutama jika Anda sedang duduk.

Anda pasti ingin memakai riasan untuk menyembunyikan mata panda atau kekurangan pada kulit Anda. Tetapi jangan menggunakan riasan terlalu banyak dan terlihat seperti Anda akan tampil di sirkus. Sama dengan pakaian Anda, gunakan warna netral yang tidak mencolok untuk riasan mata dan bibir.

### **Apa yang Harus Dibawa ke Studio Televisi**

Bawalah beberapa set pakaian cadangan yang berbeda, atau setidaknya jas atau sweater yang berbeda. Akan terlihat canggung jika Anda muncul di studio mengenakan pakaian yang sama dengan pembawa acara.

Meskipun Anda tidak ingin terlalu repot dengan rambut dan riasan, bukan ide yang buruk untuk membawa sisir atau *brush* untuk *touch up*. Anda juga bisa membawa sapu tangan atau tisu. Lampu di studio kemungkinan akan panas, dan Anda bisa sedikit berkeringat, terutama jika Anda gugup.

Bawalah tas, atau titipkan kepada orang yang dipercaya dompet, ponsel, dan kunci mobil Anda. Jangan sampai ada sesuatu di saku Anda yang mungkin membuat tonjolan, atau merasa tidak nyaman saat Anda duduk, atau yang paling buruk, ponsel Anda berdering di tengah-tengah syuting.

### **Bagaimana Berperilaku di Depan Kamera**

Gugup itu hal yang biasa, tetapi cobalah untuk tetap tenang dan bertindak secara alami. Dua kesalahan umum yang dilakukan orang di televisi adalah tersenyum sepanjang waktu atau membeku. Ingat mengapa Anda berada disana dan apa yang ingin Anda katakan. Tarik napas dalam beberapa kali sebelum kamera mulai nyala untuk membantu Anda fokus.

Sebisa mungkin letakan tangan Anda terlipat di pangkuan Anda. Asumsikan bahwa gambar Anda akan diambil secara *close-up*. Dan cobalah untuk tidak menyentuh wajah Anda karena akan terlihat aneh di depan kamera. Jika ada waktu, lakukan latihan sehari sebelumnya dan cobalah untuk menghilangkan suara “umm” ketika Anda sedang bicara.

Sebagai bagian dari persiapan Anda, kenakan pakaian yang akan Anda kenakan dan mintalah seorang teman merekam Anda saat mengajukan pertanyaan, cukup dengan menggunakan kamera *handphone*.

Tujuannya agar Anda dapat melihat bagaimana Anda muncul di kamera dan membantu Anda memperhatikan hal-hal seperti ekspresi wajah, tindakan atau perilaku yang ingin Anda tingkatkan atau yang ingin Anda kurangi.

(Oleh Siti Aisyah, praktisi Public Relations; referensi dari berbagai sumber)