**7 Tips Penting Mengatasi Kritik**

*by* admin



Kritik bisa menjadi hal yang menyakitkan. Namun jika kritik yang diberikan memang beralasan, kritik bisa memberikan anda masukan baru untuk diri anda dan kehidupan anda.

Kebanyakan tips di artikel ini dapat digunakan untuk mengatasi kritik yang ditujukan pada anda dengan cara yang lebih baik. Namun disini saya juga ingin menunjukkan bahwa sangatlah berguna untuk memeriksa kembali tujuan anda pada saat anda merasa anda harus mengkritik seseorang. Dengan memeriksa diri anda, anda bisa semakin mengenal kehidupan anda saat ini dan pendapat anda mengenai diri anda sendiri.

**1. Mengerti Melalui Pengalaman**

*”Jangan mengkritik apa yang tak kau pahami. Kau tidak akan pernah berada pada posisi orang itu.”*  
- Elvis Presley -

*”Setiap orang bodoh bisa mengkritik, menuduh dan mengeluh; dan kebanyakan orang bodoh melakukan hal itu.”*  
- Benjamin Franklin -

Sangatlah mudah untuk jatuh dalam perangkap untuk selalu mengkritik. Namun apakah anda benar-benar mengerti apa yang anda kritik?

Berdasarkan pengalaman pribadi, saya menemukan bahwa seseorang cenderung tidak mengkritik jika ia telah mengalaminya sendiri dan memahaminya. Berbeda jika orang tersebut hanya memiliki pengetahuan saja dan tidak pernah mengalaminya sendiri.

Sangatlah mudah untuk bertindak seperti seorang bos, selalu mengetahui apa yang benar sesuai dengan pandangan anda sendiri. Mengkritik membuat anda merasa enak dan seakan-akan andalah yang benar.

Namun pada akhirnya, orang yang mengkritik tidak akan memperoleh keuntungan atau manfaat apapun.

**2. Ingatlah Siapa yang Akhirnya Memperoleh Manfaat**

*“Bukanlah kritik yang anda berikan untuk diperhitungkan; bukan orang yang menjatuhkan seseorang yang kuat atau seseorang yang hanya berniat untuk melakukan yang lebih baik namun tidak melakukannya. Manfaat dari kritik akan diterima oleh orang yang sedang berada di arena; yang wajahnya dipenuhi oleh debu, keringat, dan darah, yang berjuang, yang melakukan kesalahan dan gagal berulang kali; karena tidak ada usaha tanpa adanya kegagalan dan kesalahan. Namun manfaat terbesar diterima oleh seseorang yang meraih keberhasilan; seseorang yang memiliki antusiasme, dedikasi, seseorang yang menghabiskan waktu melakukan sesuatu yang berharga; seseorang yang mengetahui bahwa pada akhirnya ia akan memperoleh kemenangan. Dan kalaupun ia gagal, setidaknya ia gagal setelah berusaha dengan sangat keras. Sehingga tempat ia berada bukanlah bersama dengan orang-orang yang negatif dan penakut yang tidak pernah mengenal apa arti kemenangan atau kekalahan.”*  
- Theodore Roosevelt -

Kalimat luar biasa dan pemikiran yang perlu anda selalu ingat. Terutama bagi mereka yang berada diluar sana dan memilih untuk bekerja keras. Pilihan yang tidak diambil oleh semua orang. Anda bisa saja berdiri di samping dan mengktitik, yang tentunya merupakan pilihan yang lebih mudah.

Namun hanya berdiam diri menyaksikan [kehidupan](http://www.akuinginsukses.com/10-hukum-kehidupan-paling-populer/) dan tidak menjalaninya bukanlah keputusan terbaik. Karena setiap kali anda berdiri di samping dan hanya menyaksikan kehidupan berjalan; anda mungkin tidak melakukan hal-hal yang anda rasakan. Sikap seperti ini membuat anda merasa tidak nyaman dengan diri anda sendiri atau terhadap kehidupan anda.

**3. Fokuslah Pada Hal-Hal Yang Membantu Anda**

*”Seorang artis tidak memiliki waktu untuk mendengarkan kritik. Seseorang yang ingin menjadi penulis membaca ulasan, sementara seseorang yang ingin menulis tidak memiliki waktu untuk membaca ulasan.”*  
- William Faulkner -

Jika anda sedang mengerjakan apa yang anda ingin kerjakan, mengalami kegagalan, mempelajarinya dan mengulanginya terus menerus; berarti anda melakukan sesuatu yang menurut anda berharga.

*Keep your eyes on the ball*. Istilah ini sangatlah bermanfaat bagi anda untuk tetap berfokus. Jika anda sedang bertanding dan melihat ke bagian samping lapangan, anda mungkin melihat orang mengejek dan sebagian menyemangati anda. Namun untuk memperoleh hasil yang anda inginkan, anda harus fokus. Fokuslah pada apa yang sedang anda lakukan di lapangan.

Masalahnya adalah jika anda mendengarkan suara-suara positif tersebut, maka anda mau tidak mau juga harus mendengarkan suara-suara negatif nya. Bagaimana anda bisa melalui masalah ini? Jangan tentukan diri anda berdasarkan pendapat orang lain. Daripada melakukan hal itu, jadilah diri anda sendiri dengan memfokuskan pada hal-hal positif yang anda pikirkan dan lakukan. Serta kenalilah diri anda sendiri, bukan apa yang orang lain pikirkan mengenai diri anda.

Pendapat saya mengenai pujian – pendapat yang selalu saya jadikan pegangan – adalah pujian merupakan sesuatu hal yang baik dan saya sangat menghargainya. Sangatlah baik untuk memperoleh pujian, namun seringkali saya menjadi terlalu senang sampai saya lupa diri.

Kebalikan dari pemikiran ini adalah ketika anda menerima kritik negatif. Anda bisa mencerna kritik semacam ini tanpa terlalu banyak emosi negatif menghalangi pikiran anda. Hal ini memungkinkan anda menghargai kritik yang diberikan (jika memang ada sesuatu yang bisa anda pelajari).

Pada dasarnya pemikiran ini bekerja dengan tidak mempedulikan apa pendapat orang lain mengenai diri anda. Jika anda memikirkan pendapat orang lain, anda akan menjadi seseorang yang bergantung pada orang lain dan membiarkan pendapat orang lain mengendalikan anda.

**4. Jangan Terima Kritik**

*“Seorang pria menyela kuliah yang diberikan Buddha dengan sejumlah makian. Buddha menunggu sampai pria tersebut selesai lalu bertanya, “Jika seorang menawarkan sebuah hadiah namun hadiah tersebut ditolak; siapa yang menjadi pemilik hadiah tersebut?”*

*“Milik orang yang menawarkan hadiah tersebut,” kata sang pria.*

*”Nah,” kata sang Buddha, “Saya menolak makian serta permintaan anda.”*

Jangan terima kritik yang ditujukan pada anda. Anda tidak harus menerimanya. Maka kritik tersebut akan menjadi milik orang yang mengkritik.

Hal ini tentunya lebih mudah dikatakan daripada dilakukan; membiarkan orang lain menyimpan perasaan serta pendapat mereka sendiri daripada membiarkan perasaan dan pendapat tersebut menjadi bagian diri anda. Bahkan merasa bertanggung jawab atas pendapat serta pikiran orang lain tersebut.

Namun, seseorang bisa melakukannya jika ia menyadari apa yang Buddha deskripsikan. Lalu anda bisa menolak hadiah yang diberikan daripada memikirkan bahwa anda harus menerima hadiah tersebut. Hal ini mungkin tidak selalu berhasil setiap saat, terutama jika anda sedang emosional dan rapuh. Namun, hal ini tetap perlu anda ingat.

**5. Siapa Yang Sedang Anda Bicarakan?**

*”Ketika kita menghakimi atau mengkritik orang lain, kritik tersebut tidak tertuju pada orang yang anda kritik; kritik tersebut mengatakan sesuatu tentang kebutuhan pribadi kita untuk menjadi kritis.”*  
- Anonim -

Ketika anda mengkritik seseorang, apa arti kritik tersebut bagi anda? Dan ketika seseorang mengkritik anda, siapa yang sedang menunjukkan dirinya yang sebenarnya?

Jika seseorang menyerang anda secara pribadi atau melepaskan kata-kata yang menghancurkan; ingatlah bahwa kritik yang ia utarakan tidak selalu mengenai diri anda. Kritik menjadi sarana bagi orang yang memberikan kritik untuk melepaskan atau menyalurkan [rasa marah](http://www.akuinginsukses.com/10-cara-praktis-mengatasi-rasa-marah/), frustrasi atau kecemburuannya. Atau sebuah cara untuk memaksakan sudut pandang atau pahamnya sebagai hal yang benar. Atau ia mungkin memiliki kebiasaan untuk memancing emosi orang lain untuk mengundang perdebatan, perkelahian atau untuk mendapatkan perhatian. Dalam hal ini yang menjadi masalah adalah orang tersebut. Bukan karena apa yang anda lakukan.

Ingatlah bahwa orang tersebut hanyalah manusia dan mungkin saja ia sedang mengalami hari atau minggu yang buruk.

Hal ini tidak hanya berlaku bagi orang lain, namun juga berlaku bagi anda. Ketika anda merasa harus mengkritik; tanyakan alasannya pada diri anda terlebih dahulu. Ketika anda mengkritik orang yang sebenarnya tidak perlu anda kritik, ingatlah bahwa anda menyakiti diri anda sendiri dan memaksakan pemikiran serta ego anda dengan sikap semacam ini.

**6. Ada Pilihan Yang Lebih Baik**

*”Saya belum menemukan seorang pun, terlepas dari apapun kedudukannya, yang tidak bekerja dengan lebih baik bahkan memberikan segenap kemampuannya jika ia mendapatkan pengakuan dibandingkan dengan jika ia bekerja dibawah kritik.”*  
- Charles Schwab -

Jadi, apa yang bisa dilakukan seseorang selain mengkritik orang lain agar mereka memperbaiki diri? Salah satunya adalah dengan menyemangati mereka; dengan memfokuskan diri pada hal-hal baik yang mereka lakukan dan bagaimana mereka bisa terus memperbaiki diri dan tidak mengacaukan segalanya.

Seperti yang dikatakan Schwab, dan sama halnya dengan yang sudah anda pahami dari kehidupan anda, dengan memberikan semangat pada orang lain, contohnya memberikan semangat pada seseorang di tempat kerja akan memiliki dampak positif bagi mood, [produktivitas](http://www.akuinginsukses.com/gandakan-produktivitas-stop-lakukan-25-hal-ini/), antusiasme dan motivasi.

Energi akan mengalir ke tempat perhatian anda tertuju. Jadi kemanapun perhatian anda tertuju – kritik atau memberi semangat pada orang lain – energi anda akan bertambah kuat. Seseorang mungkin berpendapat bahwa kritik tajam akan membantu dan memberikan hasil. Namun sebenarnya kritik akan mengecewakan orang lain dan mengganggu emosinya.

**7. Terimalah Fakta Bahwa Kritik Akan Selalu Ada**

*”Kritik bukanlah sesuatu yang bisa kita hindari dengan mudah dengan tidak mengatakan sesuatu, dan tidak menjadi diri anda sendiri.”*  
- Aristoteles -

Karena kritik seringkali merupakan salah satu bentuk ekspresi diri sendiri dari orang yang memberi kritik atau karena berdasarkan kurangnya pemahaman terhadap sesuatu, maka tidak ada banyak hal yang bisa anda lakukan untuk menjauhi kritik. Namun anda bisa mengurangi interaksi dengan orang-orang yang sangat negatif dan suka mengkritik. Atau tetaplah fokus pada hal-hal yang sedang anda kerjakan daripada kritik yang ada.

Namun apapun yang anda lakukan, beberapa orang memiliki kebutuhan untuk mengkritik.  
Apapun yang anda kerjakan, akan selalu ada orang-orang yang tidak menyukai hal-hal yang anda kerjakan, dan hal itu merupakan sesuatu yang wajar.

Seperti yang dikatakan oleh Eleanor Roosevelt:  
*”Lakukan sesuai dengan apa yang hati anda katakan – karena anda akan tetap menerima kritikan. Anda akan dikutuk jika anda melakukannya, dan dikutuk jika anda tidak melakukannya.”*