

Belajar dari Kritik Secara Konstruktif

Ditulis oleh Tim Ruang Belajar

Respons pertama terhadap kritik sering kali defensif, meski kritik itu sebenarnya membawa informasi berharga. Kemampuan mengolah kritik secara konstruktif adalah keterampilan yang bisa dilatih, bukan sekadar sifat bawaan sebagian orang.

Pisahkan Kritik terhadap Karya dan Kritik terhadap Diri

Kritik terhadap sebuah pekerjaan atau keputusan sering terasa seperti serangan terhadap diri sendiri secara keseluruhan, padahal keduanya berbeda. Melatih diri untuk mendengar "bagian ini masih bisa diperbaiki" tanpa langsung menyimpulkan "berarti saya tidak berharga" membuat kritik lebih mudah diterima secara jernih.

Dengarkan Sampai Selesai Sebelum Membela Diri

Dorongan untuk langsung membela diri sering muncul sebelum kritik itu benar-benar dipahami sepenuhnya. Menahan diri untuk mendengarkan sampai selesai, baru kemudian merespons, membuka peluang untuk benar-benar menangkap maksud di baliknya, bukan hanya bereaksi terhadap nada bicaranya.

Beberapa cara menyikapi kritik secara lebih konstruktif:

- Ucapkan terima kasih dulu, meski belum sepenuhnya setuju.
- Tanyakan contoh spesifik, bukan hanya kesan umum.
- Beri jeda sebelum merespons jika kritik terasa menyakitkan.
- Pilih mana masukan yang relevan untuk ditindaklanjuti, dan mana yang cukup didengar saja.

Tidak Semua Kritik Perlu Diikuti

Menerima kritik secara terbuka bukan berarti harus menuruti semuanya. Sebagian kritik memang berharga dan layak ditindaklanjuti, sementara sebagian lain mungkin tidak relevan dengan tujuan yang sedang dikejar. Kemampuan memilah inilah yang membuat kritik benar-benar menjadi bahan berkembang, bukan sekadar sumber keraguan.