



► **PERGANTIAN TAHUN**

Resolusi Tidak Harus Sundul Langit

Pergantian tahun sering kali menjadi momen masyarakat refleksi dan mengevaluasi diri, hingga membuat daftar baru resolusi. Ada keinginan untuk menjadi manusia yang lebih baik dari hari ke hari. Berikut laporan wartawan Harian Jogja Sirojul Khaifid.

P erayaan tahun baru 2022 sempat membuat Titik Nol KM Jogja seperti lautan manusia. Langkakan kendaraan, orang pun sulit untuk bergerak. Terlebih saat menghitung detik pergantian tahun, "5, 4, 3, 2, 1, yeeaaaah." Teriakan terdengar cukup nyaring, suara terompet bersahutan, dan ledakan kembang api mengembara dari angkasa.

► Halaman 8

Resolusi Tidak...

Di saat banyak orang memilih menghabiskan waktu di tempat-tempat ikonik Kota dalam menyambut tahun baru, Eldian Priska lebih memilih duduk di teras rumahnya. Dia lebih senang menatap langit yang kadang kala dihiasi kembang api. Priska tidak begitu suka keramaian.

Dalam kesendirian itu, lamat-lamat terpikir hal yang akan dia lakukan selama 2022. Resolusi kalau orang bilang. Selama 28 tahun Priska hidup, kadang kala pergantian tahun disambut dengan penyusunan resolusi, kadang juga tidak. Tergantung keadaan saat itu.

Tahun ini, ada resolusi yang berhasil dan yang tidak. "Resolusi berupa olahraga dengan lebih rutin terlaksana. Pengin bisa sering meditasi juga tercapai. Tapi resolusi agar bisa bangun pagi belum tercapai," kata Priska, perempuan asal Sleman, Jumat (16/12).

Priska lebih banyak membuat resolusi tentang mengubah kebiasaan sehari-hari. Bangun pagi misalnya. Sejak mengerjakan skripsi beberapa tahun lalu, pola tidurnya menjadi kacau. Tahun ini, dan mungkin berlanjut ke tahun depan, dia akan mencoba mengembalikannya pada fase tidur normal, tidak ingin sering begadang. Apalagi kalau begadang tiada artinya, seperti kata Bung Rhoma Irama.

Belum ada resolusi selain bangun pagi yang terpikir oleh Priska untuk tahun depan. "Cuma tahun ini enggak yang terlalu mikir banget, mungkin karena sudah mau menginjak umur 30, jadi enggak yang terlalu antusias lagi," katanya.

Lebih Baik

Penetapan tujuan awal tahun atau resolusi cukup mendapat perhatian banyak orang. Menurut dosen Psikolog UGM, Tri Hayuning Tyas, hal ini terkait dengan kebutuhan manusia untuk terus berkembang lebih baik dan mengaktualisasikan diri.

Dalam praktiknya, tidak semua orang berhasil mewujudkan resolusi mereka. Dorongan untuk mewujudkan resolusi juga dinamis seiring waktu. Sangat mungkin juga tujuan berganti dengan prioritas lain dalam perjalanan hidup. Dalam studi Oscarsan dan

kawan-kawan pada 2020, sekitar 55% partisipan yang dengan sengaja membuat resolusi tahun baru berhasil menyelesaikannya. Sementara sisanya tidak berhasil.

Adapun jenis resolusi dalam studi ini terkait dengan kesehatan atau stamina fisik (33%), turun berat badan (20%), pola makan (13%), pengembangan diri (9%), kesehatan mental dan tidur (5%), pekerjaan dan belajar (4%), perilaku merokok (3%), dan sisanya terkait dengan situasi keuangan, hobi, percintaan, dan perbaikan tempat tinggal.

Dalam penelitian ini pula, terlihat hasil apabila gaya penyelesaian masalah dengan cara menghadapi persoalan cenderung lebih berhasil, daripada mereka yang menghindari dari persoalan.

Untuk bisa menjadi pertimbangan menyusun dan mencapai resolusi, ada beberapa tips yang Hayuning bagikan. Langkah pertama mulai dengan bersyukur. "Akan lebih mudah membuat formulasi resolusi awal tahun jika kita memulai dengan rasa syukur. Dengan bersyukur, sesungguhnya kami memiliki kesiapan untuk mengapresiasi kebaikan yang pernah kami terima maupun kebaikan yang pernah kami lakukan," katanya.

Langkah kedua dengan membuat daftar sedikit demi sedikit. Resolusi yang terlalu banyak berpotensi merepotkan diri sendiri di kemudian hari. Bisa buat sekitar lima sampai delapan tujuan yang terformulasi secara realistis, spesifik, dan konkret. Adanya target waktu juga bisa membantu.

Ketiga menetapkan prioritas. Setiap tujuan memiliki prioritas yang berbeda. Langkah berikutnya menuliskan daftar tujuan. Letakkan di tempat yang mudah ditemukan seandainya perlu pengingat atau direvisi.

Langkah kelima dengan menetapkan dukungan sosial. Berbagi dengan teman atau keluarga bisa membantu dalam mencapai tujuan dalam pemberian motivasi. Langkah selanjutnya jangan mudah menyalahkan diri sendiri. Apabila kita terpeleket di perjalanan nanti, coba untuk bangkit dan bergerak lagi.

"Lihat lagi apa yang keliru dan coba lakukan perbaikan. Pikirkan tentang imbalan yang diperoleh dan berikan hadiah untuk diri sendiri ketika tujuan tercapai," tegasnya.

Tips terakhir berupa mengakses bantuan dari profesional. Jika mengalami kesulitan dalam memformulasi dan menuliskan tujuan yang menjadi resolusi awal tahun dan bagaimana mencapainya, maka kita bisa mempertimbangkan untuk berdiskusi dengan seorang profesional seperti *life-coach*, motivator, konselor, atau psikolog.

Menyesuaikan

Dalam menyusun resolusi, seseorang harus menyesuaikan dengan cara dia hidup.

Qorri Uyuni pada dasarnya lebih senang hidup dengan mengalir saja. Tidak semua tujuan atau keinginan dia tulis secara mendetail.

Apabila ditulis, dia justru sering kali bingung hendak mengerjakan yang mana terlebih dahulu. Namun dalam perjalanannya, beberapa keinginan atau pekerjaan berhasil dia lakukan tanpa disadari. Tidak hanya dalam momen tahun baru, penetapan keinginan atau tujuan hidup juga sering dia lakukan pada masa ulang tahun.

Seperti ulang tahun yang ke-21 ini. "Tahun ini pengin *nyoba* lebih bisa *ngontrol mood*. Kalau *udah bad mood*, biasanya aku diam dan bikin sekelilingku kurang nyaman. *Disadarin* sama temenku kalau enggak semua orang bisa *ngkautin mood-ku*," kata perempuan yang saat ini kuliah di Stikom Yogyakarta semester 7. "Sekarang *udah* lebih *mendinding*, bisa *ngontrol mood*."

Meski sebelumnya tidak pernah membuat resolusi, tahun ini Qorri ingin mencoba membuat daftar target. Lantaran sudah berada di akhir masa kuliah, dia ingin lebih produktif dalam mengerjakan skripsi, laporan magang, serta tugas lainnya.

"Tahun depan mungkin akan lebih *ter-planing*. Baru *nyoba* punya resolusi tahun ini, biar bisa lulus tepat waktu," katanya.

"Selamat tahun baru semua."
(sirojul@harianjogja.com)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 29 Juni 2026

Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM

NIP. 19690723 199603 1 005