

Apa sih yang Membuat Resolusi Tahun Baru Tidak Terlaksana?



Resolusi **tahun baru** hanya akan menjadi catatan atau impian belaka jika tidak ada tekad dan kegigihan untuk melaksanakan. Karena pada dasarnya sebuah tujuan akan melewati sebuah proses atau perjalanan, mulai dari membuat rencana, eksekusi, tantangan dan hambatan.

Seseorang bisa saja mengeluh, terlalu banyak membuat alasan, menyalahkan orang lain, pesimis, dan menyukai yang serba instan. Inilah yang membuat resolusi tak tercapai dan tak terpenuhi di akhir tahun dan kembali membuat catatan yang sama berulang-ulang tiap tahunnya. Lantas, apakah penyebab resolusi seringkali gagal dicapai?

1. Terlalu Muluk

Resolusi tahun baru adalah simbol pencapaian tujuan hidup selama 12 bulan ke depan. Bukanlah hal yang mudah untuk menjaga semangat selama kurun waktu itu. Menargetkan sesuatu yang prosesnya lama agar segera selesai dalam hitungan hari bisa dibilang mustahil. Tetapkan target yang realistis meskipun semangat menggebu-gebu yang disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki.

2. Tidak Jelas

Resolusi Anda dijamin gagal ketika bentuknya tidak jelas. Bagaikan membuat sebuah rencana kerja, seharusnya ditunjang dengan batasan waktu dan langkah-langkah yang spesifik untuk mencapainya. Jika Anda ingin menjadi pribadi yang lebih baik, tetapkan dulu arti “lebih baik” dari diri sendiri. Dengan adanya contoh yang konkret, maka resolusi akan lebih mudah dijalani.

Baca Juga: [Sehat di Tengah Rutinitas](#)

3. Tidak Belajar

Jika resolusi tahun lalu tidak tercapai, jangan serta-merta melupakannya dan membuat resolusi baru. Pelajarilah kesalahan Anda di masa lampau dan tidak mengulanginya kembali. Misalnya Anda selalu terlambat bangun di pagi hari karena sering tidur larut malam, maka resolusi menjelang malam **tahun baru** yang bisa dibuat adalah tidur cukup dan menjauhi begadang.

4. Tidak Bertahap

Resolusi adalah sebuah proses dan tidak instan untuk mendapatkan hasilnya. Perencanaan yang matang sekalipun tetap harus dijalani melewati berbagai tahapan yang meliputi percobaan, tantangan hingga kegagalan dan harus kembali mencoba sampai sukses diraih.

5. Tidak Tertulis

Dengan menuliskan apa yang ingin dicapai, maka Anda akan terbantu mengingat tujuan awal resolusi. Menuliskannya dengan bahasa yang jelas, rapi dan bertahap di atas kertas, lalu meletakkannya di tempat yang setiap hari dilihat seperti di cermin, maka akan terus termotivasi.

6. Tanpa Dukungan

Jika selama ini Anda menetapkan resolusi dan menjalankannya seorang diri, maka di tahun ini tidak ada salahnya untuk mencari dukungan orang lain, misalnya partner. Dengan hadirnya orang lain, Anda bisa saling mengingatkan dan lebih termotivasi dalam mewujudkan resolusi.

7. Tanpa Motivasi

Dalam perjalanan mencapai sebuah tujuan, seseorang akan dihindangi rasa lelah, bosan dan kebuntuan. Jangan biarkan semangat itu padam dan motivasilah diri sendiri dengan hal-hal positif. Membaca buku-buku atau mencari informasi di internet, mengikuti pelatihan atau seminar, hingga berbincang dengan mereka yang lebih ahli dan sudah berpengalaman di bidangnya. Dengan demikian, selalu ada semangat baru untuk terus mengembangkan diri demi mewujudkan resolusi.

8. Menyalahkan orang lain

Jika selama ini Anda selalu gagal mencapai resolusi, hentikan kebiasaan menyalahkan orang lain. Kegagalan pasti terjadi dan harus diterima dan diakui diri sendiri. Mengesampingkan ego diri sendiri dan mencari solusi berikutnya adalah jalan terbaik. Jangan pernah mencari kambing hitam dan membuat alasan-alasan, karena pada dasarnya Anda sendiri yang menentukan resolusi dari awal dan menetapkan tahapannya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/apa-sih-yang-membuat-resolusi-tahun-baru-tidak-terlaksana.html>