



NEWSLETTER TOTUS TUUS

Lembaga Penguatan Nilai Universitas

Dari Meja Redaksi

Sobat Widya Mandala yang terkasih

Kita patut bersyukur kepada Tuhan atas seluruh jerih payah kita sepanjang tahun 2025 sambil memohon dengan penuh kerendahan hati kepada-Nya agar Tuhan senantiasa menyertai setiap langkah perjuangan kita sekeluarga dan institusi UKWMS yang kita kasihi.

Tahun 2025 bukanlah tahun yang mudah, namun tahun itu membuktikan satu hal, yakni kerja keras dan ketangguhan kita. Berbagai pencapaian telah kita raih yang tentu membuat institusi kita semakin dikenal dan diterima oleh masyarakat. Tak dapat dipungkiri, masih banyak persoalan yang harus kita selesaikan bersama-sama. Karena itu, patutlah kita bersyukur kepada Tuhan serta saling memberi ucapan terima kasih atas setiap dedikasi, keringat, dan pemikiran yang sama-sama telah kita curahkan untuk UKWMS yang kita kasihi.

Kita kini berdiri di tahun yang baru 2026. Jika tahun-tahun sebelumnya adalah tentang bertahan dan memulihkan pondasi, maka tahun 2026 semoga menjadi tahun untuk semakin bertumbuh dan berdampak. Tantangan-tantangan jelas tidak akan berkurang, seperti teknologi yang akan terus bergerak lebih cepat, kompetisi untuk direkognisi oleh masyarakat semakin ketat, lingkungan hidup yang membutuhkan perhatian besar demi keberlanjutan dan keberlangsungan manusia dan seluruh makhluk ciptaan, dll. Meskipun demikian, strategi kita bukan hanya sekedar mengejar angka. Apa pun fokus rektorat, fakultas-fakultas, prodi-prodi, serta unit-unit kerja, janganlah pernah kendor menghidupi nilai-nilai peduli, komit, dan antusias demi terwujudnya a life improving university. Dengan segala sumber daya yang kita miliki, kita dipanggil untuk terlibat secara aktif dan kreatif terhadap pembentukan karakter dan masa depan bangsa dan negeri ini melalui setiap sikap, tindakan, dan karya kita pada semua orang yang kita layani: mahasiswa, orang tua, Gereja, dan masyarakat.

Di tengah deru algoritma dan otomatisasi zaman ini, ingatlah selalu bahwa kekuatan UKWMS bukanlah sistem yang canggih atau mekanisme prosedural yang dijalankan secara rapi, melainkan KITA SEMUA, sivitas UKWMS. Kepedulian, antusiasme, dan komitmen kita tetap dibutuhkan untuk mengembangkan kolaborasi dan sinergi yang semakin kreatif dan reflektif di antara kita. Kolaborasi dan sinergi ini takkan pernah tergantikan oleh mesin

TIM REDAKSI

Penanggung Jawab
Ketua Lembaga Penguatan Nilai Universitas:
Dr. Aloysius Widyawan Louis S.S., M.Phil.

Pimpinan Redaksi:
Fx. Wigbertus Labi Halan, S.Fil., M.Sosio.

Layouter:
Ayu Kristiyaningrum A.Md.A.B.

Sekretaris:
Ayu Kristiyaningrum A.Md.A.B.

Desain:
Antanius Daru Priambada, S.T., M.M

Alamat Redaksi:
Lembaga Penguatan Nilai Universitas
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Gedung Benedictus
Lantai 3, Ruang B. 322
Jalan Dinoyo 42-44 Surabaya

Email: virtues-institute@ukwms.ac.id
Ext.: 304

DAFTAR ISI

Dari Meja Redaksi	1
Seputar Kampus	2
Surat Apostolik	3
Renungan	4
Refleksi akhir Tahun	5
Semangat Natal	6
Tips Menyusun Resolusi	7
Infografis	8

secanggih apa pun. Karena itu, mari kita jadikan 2026 sebagai tahun di mana kita tidak hanya bekerja lebih keras, tapi bekerja lebih bermakna, kolaboratif, dan sinergis agar semakin berdampak bagi manusia, masyarakat, dan seluruh makhluk ciptaan.

Selamat Tahun Baru 2026. Mari melangkah bersama. Tuhan senantiasa bersama kita.

Berkah Dalem

SEPUTAR KAMPUS

ULANG TAHUN DOSEN DAN TENAGA KEPENDIDIKAN



Daftar Ulang Tahun Tanggal 5 - 11 Januari 2026

- Prof. Dr. Drs.Ec. H. Teman Koesmono, MM. - Fakultas Bisnis
- Hari Mintangtono, S.Kom - PDI Madiun
- Ir. Dian Trihastuti, ST., M.Eng., Ph.D., CSCM., IPM. - Fakultas Teknik
- dr. Reno Laksono Edi, Sp.An - Fakultas Kedokteran
- Dr. apt. Ivonne Soeliono, S.Farm., M.Farm.Klin. - Fakultas Farmasi
- Antanius Daru Priambada, S.T., M.M. - Lembaga Penguatan Nilai Universitas
- Ir. Aning Ayucitra, S.T., M.Eng.Sc., Ph.D., CQAI., IPM., ASEAN Eng. - Fakultas Teknik
- Prof. Dr. Ir. Retno Indrati, M.Sc. - Fakultas Teknologi Pertanian
- Agnes Dyah Sulistyorini, A.Md. - Kantor Urusan Internasional
- Lingga Dimas Andriyanto Ramadhani - Rumah Tangga - BAU

----- Selamat Ulang Tahun dan Tuhan Memberkati -----



<https://go.ukwms.ac.id/surveitotustuus>



<https://go.ukwms.ac.id/PeKABox>

PAUS LEO XIV
Surat Apostolik
DISEGNARE NUOVE MAPPE DI SPERANZA
Pada Kesempatan Peringatan 60 tahun
Pernyataan Konsili Vatikan II Gravissimum Educationis

8.2. Perbedaan metodologis dan struktural bukanlah beban, melainkan sumber daya. Kemajemukan karisma, jika terkoordinasi dengan baik, menciptakan kerangka kerja yang koheren dan bermanfaat. Dalam dunia yang saling terhubung, permainan ini terjadi pada dua tingkat: lokal dan global. Kita membutuhkan pertukaran guru dan mahasiswa, proyek bersama antarbenua, saling pengakuan atas praktik terbaik, serta kerja sama misioner dan akademis. Masa depan menuntut kita untuk belajar berkolaborasi lebih banyak, untuk bertumbuh bersama.

8.3. Konstelasi-konstelasi memantulkan cahayanya di alam semesta yang tak terbatas. Layaknya kaleidoskop, warna-warna mereka saling bertautan, menciptakan variasi kromatik lebih lanjut. Hal ini berlaku di dalam lembaga pendidikan Katolik, yang terbuka untuk bertemu dan mendengarkan masyarakat sipil, otoritas politik dan administratif, serta perwakilan dari sektor produktif dan kategori profesional. Lembaga Pendidikan Katolik dipanggil untuk berkolaborasi lebih aktif lagi dengan lembaga-lembaga tersebut guna berbagi dan meningkatkan program pendidikan sehingga teori didukung oleh pengalaman dan praktik. Sejarah juga mengajarkan bahwa lembaga kita menerima siswa dan keluarga yang tidak beragama atau menganut agama lain, namun mendambakan pendidikan yang sungguh manusiawi. Karena alasan ini - seperti yang telah terjadi - kita harus terus mempromosikan komunitas pendidikan partisipatif, di mana kaum awam, religius, keluarga, dan siswa berbagi tanggung jawab atas misi pendidikan bersama dengan lembaga publik dan swasta.

9. Menavigasi Ruang Baru

9.1. Enam puluh tahun yang lalu, Gravissimum Education mengawali periode kepercayaan: mendorong pembaruan metode dan bahasa. Kini, kepercayaan ini diukur oleh lingkungan digital. Teknologi harus melayani manusia, bukan menggantikannya; teknologi harus memperkaya proses pembelajaran, bukan memiskinkan hubungan dan komunitas. Universitas atau sekolah Katolik tanpa visi berisiko mengalami efisiensi yang tak berjiwa, standarisasi pengetahuan, yang kemudian mengarah pada pemiskinan rohani.

9.2. Untuk menghuni ruang-ruang ini, kreativitas pastoral dibutuhkan: memperkuat pelatihan guru, termasuk pelatihan digital; meningkatkan pengajaran aktif; mempromosikan pembelajaran berbasis pengabdian dan

kewarganegaraan yang bertanggung jawab; menghindari segala bentuk teknofobia. Sikap kita terhadap teknologi tidak boleh bermusuhan, karena "kemajuan teknologi adalah bagian dari rencana Tuhan bagi ciptaan".²² Namun, hal itu membutuhkan kebijaksanaan dalam hal desain instruksional, penilaian, platform, perlindungan data dan akses yang adil. Bagaimanapun, tidak ada algoritma yang dapat menggantikan apa yang menjadikan pendidikan manusiawi: puisi, ironi, cinta, seni, imajinasi, kegembiraan menemukan dan bahkan belajar membuat kesalahan sebagai peluang untuk berkembang.

9.3. Poin krusialnya bukanlah teknologi, tetapi bagaimana kita menggunakannya. Kecerdasan buatan dan lingkungan digital harus diarahkan untuk melindungi martabat, keadilan, dan pekerjaan; keduanya harus diatur oleh kriteria etika dan partisipasi publik; keduanya harus disertai dengan refleksi teologis dan filosofis yang tepat. Universitas Katolik memiliki tugas penting: menawarkan "diakonia budaya," lebih sedikit jabatan profesor, dan lebih banyak meja di mana kita dapat duduk bersama, tanpa hierarki yang tidak perlu, untuk menyentuh luka sejarah dan mencari, dalam Roh, kebijaksanaan yang lahir dari kehidupan masyarakat.

10. Bintang Utara dari Pakta Global tentang Pendidikan

10.1. Di antara bintang-bintang yang memandu perjalanan kita adalah "Pato Educativo Globale" (Global Compact on Education) [Pakta Global tentang Pendidikan, Paus Fransiskus pada 12 September 2019 meluncurkan "suatu undangan" untuk menciptakan suatu perjanjian global bagi dunia pendidikan]. Saya dengan penuh syukur merangkul warisan kenabian yang dipercayakan kepada kita oleh Paus Fransiskus. Ini adalah ajakan untuk membentuk aliansi dan jaringan untuk mendidik demi persaudaraan universal. Tujuh pointnya tetap menjadi fondasi kita: menempatkan pribadi sebagai pusat; mendengarkan anak-anak dan kaum muda; mempromosikan martabat dan partisipasi penuh perempuan; mengakui keluarga sebagai pendidik utama; membuka diri terhadap penerimaan dan inklusi; memperbarui ekonomi dan politik dalam pelayanan kemanusiaan; melindungi rumah kita bersama. "Bintang-bintang" ini telah menginspirasi sekolah, universitas, dan komunitas pendidikan di seluruh dunia, menghasilkan proses humanisasi yang konkret.

HARI RAYA SANTA PERAWAN MARIA HARI RAYA PENAMPAKAN TUHAN BUNDA ALLAH

1 Januari 2026

(Bil 6:22-27; Mzm 67:2-3,5,6,8; Gal 4:4-7; Luk 2:16-21)

Peran Maria dalam karya keselamatan Allah diakui dan dihormati oleh Gereja. Maria adalah figur orang beriman yang menyerahkan diri pada kehendak Allah. Ia terus berdialog dengan dirinya sendiri dan Tuhan dalam batin ketika berhadapan dengan peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya meskipun ia sendiri belum sepenuhnya paham (Luk 2:19). Bahkan, di saat-saat paling sulit di kaki kayu salib pun, ia setia menghayati hidup penuh dialog dengan Tuhan dan diri sendiri.

Secara khusus, Maria menerima gelar Bunda Allah atau Mater Dei (Latin) atau Theotokos (Yunani) melalui Konsili Efesus (tahun 431) dan Konsili Kalsedon (451) meskipun penghormatan Gereja terhadap peran Maria sudah jauh sebelum itu. Gelar ini dikaitkan oleh para Bapa Gereja (dari abad pertama dan kedua) dengan perannya sebagai Hawa Baru (The New Eve). Maria telah melahirkan Yesus Kristus, Allah Putra yang menebus dosa manusia yang telah diwariskan oleh Adam-Hawa. Karena dalam Pribadi Yesus, ke-Allahan dan kemanusiaan-Nya bersatu dengan sempurna, maka Maria dikatakan sebagai Bunda Yesus sekaligus Bunda Allah sebab Yesus adalah Allah. Karena itu, Dogma Maria Bunda Allah pertama-tama menekankan misteri keilahian Yesus Kristus yang lahir ke dunia melalui rahim Maria sehingga penghormatan pada Maria tak pernah disejajarkan atau disamakan dengan penyembahan pada Tuhan. (lih. <https://katolisitas.org/maria-bunda-allah-2/>)

4 Januari 2026

(Yes 60:1-6; Mzm 72:1-2,7-8,10-11,12-13; Ef 3:2-3a,5-6; Mat 2:1-12)

Kehadiran Sang Penyelamat dapat dikenali oleh siapa pun yang peka pada tanda-tanda zaman. Orang-orang Majus adalah para ilmuwan yang mencermati bintang-bintang di langit, lalu berani terbuka mengaitkannya dengan kehadiran Yang-ilahi. Mereka menjadi saksi pertama yang menunjukkan bahwa kebenaran ilmu pengetahuan memperoleh kepenuhan terang kebenaran dalam kebenaran Yang-ilahi. Karena itu, mereka rela menempuh perjalanan yang sulit dan penuh tantangan demi menggapai pengalaman akan Yang-ilahi melalui ilmu pengetahuan yang mereka miliki. Di hadapan Yang-ilahi itu, mereka sujud syukur mempersembahkan segenap apa yang mereka miliki.

Tuhan yang Maha Tinggi sampai saat ini pun senantiasa menampakkan jejak dan tanda kehadiran-Nya agar dikenali oleh manusia yang terbuka pada terang-Nya. Akan tetapi, tidaklah mudah bagi manusia untuk terbuka dan rendah hati seperti para majus mengenali jejak-jejak kehadiran Allah dalam hidup, karya, atau dunianya. Manusia seringkali terhalang oleh dosa-dosanya sehingga tak dapat mengenali Allah. Kesombongan, keputusasaan, keraguan, kepicikan, kegagalan melihat makna di balik peristiwa terus menghantui manusia. Karena itu, mintalah maka akan diberi, carilah maka akan mendapatkan, ketuklah maka akan dibukakan.

(AW, M17, 31122025)

REFLEKSI AKHIR TAHUN 2025

AGNES ADHANI

DOSEN PENDIDIKAN BAHASA INDONESIA PSDKU

Tahun 2025 telah kita lewati dan kita memasuki tahun 2026. Duka-suka, sedih-senang, gagal-berhasil, malang-untung, sakit-sehat, terpuruk-sukses, melintas dalam hidup bukan sekadar lewat, seperti air mengalir atau angin berembus. Manusia dan hanya manusia yang bisa memaknai hidup dan kehidupannya yang dalam bahasa Latin dikenal dengan istilah *homo significantis*. Layaklah kita merefleksikannya dan membuat resolusi lebih baik pada tahun 2026.

Pada penghujung 2025 dan sebelum memasuki 2026, kita merasa perjalanan hidup begitu cepat, tahu-tahu sudah memasuki 2026. namun bila kita merenungkan, menilik balik hidup kita selama satu tahun yang berlalu kita layak merefleksikannya.

Refleksi sebenarnya istilah dalam bidang fisika, namun kemudian meluas dalam bidang psikologi dan filsafat. Refleksi gerakan pantulan, pantulan di luar kesadaran/kemauan sebagai jawaban atas suatu hal/kegiatan yang berasal dari luar. Namun dalam ranah pendidikan, dikenal refleksi dalam pembelajaran adalah proses evaluasi dan permenungan sadar oleh guru dan siswa terhadap pengalaman belajar mengajar untuk memahami efektivitas, mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan serta merencanakan perbaikan pada pembelajaran berikutnya. Dalam makna yang relatif sama adalah introspeksi. Introspeksi adalah mawas diri, tilik diri, proses merenung, meninjau, dan menganalisis emosi, sikap, serta perbuatan diri sendiri untuk memahami motivasi, kelemahan, dan kekuatan diri secara mendalam dengan tujuan melakukan perbaikan dan pengembangan diri. Intinya proses melihat kembali pikiran, perasaan, dan perbuatan sendiri untuk evaluasi dan perbaikan diri.

Dalam bahasa gaul dikenal istilah ngaca, berkaca dalam diri sendiri. Mungkin perlakuan orang lain terhadap kita merupakan pantulan dari tingkah laku kita. Dalam mengaca kita membutuhkan cermin, sehingga dalam refleksi atau introspeksi kita juga membutuhkan orang lain (liyan) untuk menilai kita. Tanggapan negatif orang lain memang kadang menyakitkan, namun bila dimaknai dalam menjadi lecak kita untuk membenahi diri menjadi lebih baik. Refleksi ini bisa dilakukan secara personal maupun komunal, secara mandiri maupun dalam komunitas kecil atau besar. Kegiatan ini dapat dimaknai sebagai sarana pembersihan diri sekaligus men-charge

keillahian/kesucian sesuai tugas perutusan kita di dunia ini.

Nilai keutamaan sebagai cermin civitas akademika UKWMS dapat dijadikan sebagai tolok ukur keberhasilan kita dalam pengembangan diri. PeKA (Peduli, Komit, Antusias) harus dihidupi dan dijadikan sebagai bahan refleksi: sudahkah kita peduli terhadap sesama, terutama mereka yang lemah, difabel, dan membutuhkan atautkah hidup kita terpusat pada diri, pada ego kita? Komitkah kita dengan panggilan hidup kita di dunia pendidikan, yang menjunjung tinggi kejujuran, kebenaran, kebijaksanaan? Antusiaskah kita menjalani tugas, atau hanya sekadar mencari uang, semuanya berujung pada ujung-ujungnya duit (UUD), memenuhi syarat administratif, memenuhi dan tunduk pada SOP seperti mesin atau robot, dan kurang humanis mendahulukan egois.

Mari kita belajar menyeimbangkan marwah, panggilan hidup, kita sebagai makhluk individu, makhluk sosial, makhluk etika, dan makhluk religius sebagai kesatuan bukan dipretheli demi kebutuhan sesaat dan masa kini saya. Kita membutuhkan saat untuk hening: untuk meneng ‘diam’ dan meneb‘mengendap’, sehingga mampu memilah dan memilih mana yang buruk mana yang baik, mana yang salah dan mana yang benar. Tidak selalu berusaha mencari membenaran diri dan membangun kongsi demi dukungan mayoritas dan popularitas.

Refleksi, introspeksi diri, mawas diri merupakan cara manusia memaknai hidup dan kehidupan. Hidup tidak cukup dengan menjalaninya dengan mengalir, tanpa ada usaha, upaya, atau jerih payah berlebih (effort). Layak dipahami ajaran Socrates, yang diungkapkan lebih dari 2500 tahun yang lalu: “hidup yang tidak direfleksikan tidak layak dijalani”. Roh kebijaksanaan dan kebenaran yang digaungkan melampaui batas waktu sampai ribuan tahun ini layak dijadikan pedoman hidup kita agar semakin manusiawi. Selamat Tahun Baru 2026, semoga nilai keutamaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya: PeKA tetap dihidupi dan menjadi panduan hidup bermartabat.

SEMANGAT NATAL SEBAGAI KEBERPIHAKAN ALLAH KEPADA YANG RAPUH

EMANUEL FILIP TUNGARY

DOSEN MATA KULIAH DASAR UMUM

Narasi Natal dalam tradisi Kristiani tidak dapat dilepaskan dari pilihan Allah untuk hadir secara radikal berbeda dari logika kuasa manusia. Kelahiran Yesus di palungan bukan sekadar detail historis atau simbol kerendahan hati, melainkan pernyataan teologis yang kuat: Allah berpihak kepada yang rapuh, kecil, dan terpinggirkan. Inkarnasi tidak terjadi di pusat kekuasaan, istana, atau ruang-ruang elite religius, melainkan di pinggiran—di ruang yang secara sosial, ekonomi, dan politis tidak diperhitungkan. Dengan demikian, Natal sejak awal memuat kritik terhadap sistem nilai yang mengukur martabat manusia berdasarkan status, kekuatan, dan keberhasilan.

Dalam perspektif teologi inkarnasi, Allah yang menjadi manusia (*Verbum caro factum est*) menunjukkan bahwa martabat manusia tidak berasal dari apa yang dimiliki atau dicapai, tetapi dari kenyataan bahwa manusia dikasihi dan dikehendaki Allah. Bayi di palungan menegaskan bahwa kerapuhan bukanlah aib, melainkan ruang perjumpaan Allah dengan manusia. Kehadiran Allah dalam bentuk yang paling rentan ini membongkar asumsi bahwa kekuatan, kemapanan, dan dominasi adalah tanda berkat ilahi. Sebaliknya, Natal menampilkan Allah yang memilih jalan solidaritas, bukan superioritas.

Pilihan Allah untuk hadir dalam kerapuhan juga mengandung dimensi sosial yang jelas. Natal tidak netral secara sosial; ia berpihak. Kehadiran Yesus di tengah keluarga sederhana, tanpa jaminan keamanan dan kenyamanan, memperlihatkan bahwa Allah berada di sisi mereka yang hidup dalam ketidakpastian. Para gembala—kelompok yang secara sosial dianggap rendah—menjadi saksi pertama kelahiran Mesias. Ini menegaskan bahwa pewahyuan ilahi tidak mengikuti hierarki sosial, melainkan membalikinya. Dengan demikian, semangat Natal menuntut pembacaan iman yang peka terhadap realitas ketimpangan dan penderitaan.

Implikasi etis dari semangat Natal tidak dapat dihindari. Jika Allah memilih hadir tanpa kuasa duniawi, maka umat beriman dipanggil untuk bersikap kritis terhadap ego, kemewahan, dan gaya hidup yang menutup mata terhadap penderitaan sesama. Natal menantang logika akumulasi dan konsumsi yang sering justru menguat pada masa perayaannya. Dalam terang Natal, kemewahan yang abai terhadap ketidakadilan bukan sekadar pilihan pribadi, melainkan masalah moral. Iman kepada Allah yang lahir di

palungan menuntut pertobatan dari cara hidup yang berpusat pada diri sendiri.

Lebih jauh, semangat Natal mendorong pilihan sadar untuk hadir bagi mereka yang tersingkir, menderita, dan tak bersuara. Kehadiran ini bukan sebatas empati pasif, melainkan solidaritas aktif yang berupaya mengubah situasi yang tidak manusiawi. Dalam konteks sosial kontemporer—kemiskinan struktural, bencana kemanusiaan, pengungsi, dan korban ketidakadilan—Natal menjadi panggilan untuk terlibat, bukan sekadar berdoa atau merayakan. Keberpihakan Allah kepada yang rapuh menjadi dasar teologis bagi keberpihakan Gereja dan umat beriman dalam praksis sosial.

Natal, dengan demikian, tidak berhenti pada perayaan liturgis atau simbol-simbol religius. Ia berfungsi sebagai koreksi hidup. Pertanyaan mendasar yang diajukan oleh peristiwa Natal bukanlah seberapa meriah perayaan dilakukan, melainkan apakah cara hidup manusia sudah selaras dengan cara Allah memilih hadir. Inkarnasi mengoreksi gambaran Allah yang jauh, dominan, dan menghukum, sekaligus mengoreksi cara manusia membangun relasi sosial yang eksklusif dan hierarkis.

Dalam kerangka ini, semangat Natal menuntut refleksi terus-menerus atas relasi antara iman dan praksis hidup. Jika Allah hadir dalam kerapuhan, maka setiap bentuk pengabaian terhadap yang lemah merupakan penyangkalan implisit terhadap makna Natal itu sendiri. Sebaliknya, setiap tindakan kecil yang menghadirkan keadilan, perhatian, dan solidaritas menjadi perpanjangan dari peristiwa Natal dalam sejarah. Natal bukan hanya peristiwa masa lalu, tetapi dinamika iman yang terus menantang manusia untuk hidup dengan orientasi yang sama seperti Allah: hadir, berpihak, dan mengasihi dalam kerapuhan.

TIPS MENYUSUN RESOLUSI

1. Hindari dua kata ini dalam resolusi

Dilansir dari BBC, Sabtu (27/12/2025), kesalahan yang sering luput disadari adalah penggunaan bahasa yang terlalu absolut. Psikolog Kimberley Wilson menegaskan, kata-kata seperti “selalu” dan “tidak pernah”. Menurutnya, pola pikir sempit ini membuat seseorang menilai satu kesalahan sebagai kegagalan total, padahal perubahan seharusnya dilihat dalam konteks jangka panjang.

2. Hindari resolusi yang terlalu besar dan menekan diri

Resolusi seperti “menurunkan berat badan”, “mengganti karier”, atau “pindah rumah” kerap terdengar ambisius, tetapi justru berisiko gagal. Dr. Claire Kaye, mantan dokter umum sekaligus pelatih kepercayaan diri, menyarankan agar sebelum menulis target, seseorang terlebih dahulu memetakan apa yang selama ini berjalan baik, hal-hal yang menguras energi, serta kebiasaan yang dijalani secara otomatis tanpa disadari.

3. Antisipasi kambuh, jangan menunggu sempurna

Banyak resolusi runtuh karena tidak ada rencana saat kondisi tidak ideal. Kegagalan sesaat bukan tanda menyerah, karena ketekunan jauh lebih penting dibanding kesempurnaan. Dr. Kaye mengingatkan bahwa tujuan utama bukanlah menjadi sempurna, melainkan mencegah satu kesalahan kecil berkembang menjadi pengabaian total terhadap rencana.

4. Susun kebiasaan agar mudah dilakukan

Pelatih karier Emma Jefferys menyarankan teknik “penumpukan kebiasaan”, yakni mengaitkan perilaku baru dengan rutinitas yang sudah mapan. “Setelah saya menyikat gigi, saya akan melakukan sepuluh push-up. Setelah saya menuangkan anggur, saya akan menulis selama sepuluh menit. Setelah saya menidurkan anak-anak saya, saya akan melakukan peregangan,” ujarnya.

5. Kaitkan resolusi dengan hal positif

Resolusi yang bernuansa positif cenderung lebih bertahan lama. Dalam konteks keuangan, misalnya, menabung akan terasa lebih bermakna

Agar Resolusi Mudah diwujudkan

1. Mulai dari tujuan yang masuk akal. Psikoterapis integratif Jenny Mahlum menjelaskan, perubahan, bukan soal transformasi instan, melainkan membangun fondasi secara bertahap. Langkah kecil yang bisa dilakukan setiap hari dinilai lebih efektif daripada target besar yang berisiko membuat cepat lelah.

2. Fokus pada langkah kecil dan berkelanjutan.

Para ahli menyarankan memecah tujuan menjadi tindakan sederhana. Kebiasaan kecil yang mudah dicapai akan menciptakan rasa berhasil dan memicu momentum positif. Setelah rutinitas terbentuk, intensitas dapat ditingkatkan secara perlahan tanpa tekanan berlebih

3. Jangan terlalu banyak menetapkan resolusi

Pelatih kesehatan Thalia-Maria Tourikis menyarankan agar resolusi dibatasi hanya tiga hingga lima tujuan.

4. Tulis resolusi terutama dengan tangan, dipercaya dapat meningkatkan komitmen.

5. Pahami alasan di balik resolusi

Pakar pengembangan diri Liz Moody menekankan pentingnya memiliki alasan yang kuat. Tujuan yang berangkat dari dampak nyata seperti kesehatan mental, kualitas tidur, atau energi harian akan menjadi motivasi jangka panjang.

6. Utamakan nilai, bukan sekadar target.

Psikolog Marwa Azab menyebut, resolusi akan lebih bertahan jika selaras dengan nilai hidup. Nilai seperti kejujuran, rasa syukur, atau kepedulian lebih mudah dijaga dibandingkan target kaku. Ketika resolusi berakar pada nilai, kegagalan sesaat tidak langsung dianggap sebagai akhir.

7. Dengarkan kebutuhan diri sendiri

Psikiater Ellen Vora mengingatkan bahwa resolusi sering gagal karena bertentangan dengan kebutuhan tubuh dan batin. Mendengarkan intuisi dinilai penting agar resolusi tidak berubah menjadi tekanan. Fleksibilitas dalam bergerak, beristirahat, dan merawat diri justru membantu menjaga keberlanjutan.

8. Libatkan lingkungan dan dukungan sosial.

Dukungan sosial juga berperan besar dalam keberhasilan resolusi. Berbagi tujuan dengan komunitas, teman, atau kelompok minat dapat meningkatkan rasa tanggung jawab sekaligus memberi motivasi tambahan.

Sumber:

<https://www.kompas.com/tren/read/2025/12/29/090000965/5-tips-susun-resolusi-2026-menurut-psikolog-termasuk-hindari-2-kata-ini?page=all>

