



PSIKOLOGI

Tahun Baru, Semangat Baru Semakin Maju

Oleh: Dr. Azam Syukur Rahmatullah, S.H.I., M.S.I., M.A
Dosen Program Doktor Psikologi Pendidikan Islam
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Tahun baru adalah momen yang mungkin oleh sebagian orang ditunggu-tunggu, karena dianggap sebagai momen perubahan, momen untuk melangkah lebih baik lagi, dan momen yang menjadikan masa lalu sebagai masa pembelajaran. Harapannya dengan adanya tahun baru semua jadi serba baru. Hal-hal yang sudah dilakukan di tahun sebelumnya yang kurang baik, kurang sempurna dapat diperbaiki dan dapat disempurnakan di tahun baru.

Memang idealnya begitu, tahun baru semua harus serba baru sehingga harapan-harapan positif bisa diraih dengan gemilang. Jangan sampai tahun baru semangat kendor, bahkan mungkin malah tidak punya harapan-harapan

positif, hanya pasrah keadaan, "akan seperti apa ke depan tidak peduli, mau nantinya sukses atau tidak juga tidak peduli". Hal ini tentu saja tidak baik, seolah-olah kurang menghargai waktu dan kesempatan yang diberikan oleh Allah.

Padahal dalam surat Al-Ashr telah dijelaskan tentang kerugian manusia apabila tidak memafaatkan waktu yang diberikan Sang Hyang Pemberi waktu dengan baik. Jangan sampai kita mendapat bad labeling sebagai "manusia rugi". Siapa mereka? Yakni orang-orang yang tidak menyadari diri bahwa waktu terus berjalan dengan cepat dan mereka tidak memanfaatkan waktu yang ada untuk kebaikan dirinya sendiri yang



kemudian berimbas untuk kebaikan orang lain. Bisa jadi mereka ini adalah para remaja atau siswa.

Apabila dihubungkan dengan masa belajar, maka siswa yang merugi adalah mereka yang tidak menggunakan waktunya untuk belajar dengan baik dan bijaksana. Mereka hanya membuang-buang waktu untuk kepentingan nafsu syaithoniyahnya, tanpa melihat efek yang akan dialami di masa depan. Oleh karena itu, menjadikan momen tahun baru untuk masa perubahan diri sangat tepat, menjadikan tahun baru sebagai masa memperbaharui niat dan semangat. Tidak ada kata terlambat untuk menjadi orang baik, dan tidak ada kata terlambat untuk menjadi siswa/pelajar yang baik.

Hal yang harus dilakukan adalah melakukan kontemplasi atau muhasabah diri yang di dalamnya memuat; muhasabah sikap-perilaku, muhasabah niat, muhasabah impian masa depan, muhasabah dalam mendapatkan ilmu,

muhasabah motivasi diri dan berbagai muhasabah lainnya. Semua muhasabah itu dimaksudkan agar yang dicita-citakan dapat tercapai dengan baik. Muhasabah ini bisa dilakukan oleh para pelajar di saat akan menuju pergantian tahun baru yang kemudian dilanjutkan setiap selesai shalat baik shalat lima waktu ataupun shalat-shalat yang makhsus misalkan shalat tahajud, dhuha, hajat ataupun shalat-shalat sunah lainnya di setiap hari. Dengan demikian para pelajar/siswa akan merasa selalu terjaga diri dari keburukan dan kehancuran masa depan. Oleh karena itu, jangan sia-siakan waktu untuk mengubah diri dan menjadikan tahun baru sebagai tahun perubahan menuju semangat baru, niat baru yang jauh lebih baik.