

Menetapkan Tujuan Hidup yang Realistis

Ditulis oleh Tim Ruang Belajar

Tujuan hidup yang baik bukan yang paling megah kedengarannya, tapi yang cukup jelas untuk diterjemahkan menjadi langkah nyata. Banyak orang berhenti di tahap "ingin sukses" atau "ingin lebih baik" tanpa pernah mendefinisikan apa arti kata-kata itu bagi diri mereka sendiri.

Perjelas, Jangan Perumum

Tujuan yang terlalu umum sulit dievaluasi keberhasilannya. Alih-alih "ingin lebih sehat", tujuan yang lebih realistis dan terukur misalnya "berjalan kaki tiga puluh menit, lima hari dalam seminggu". Kejelasan ini membuat progres bisa dipantau, bukan sekadar dirasakan secara samar.

Pisahkan Tujuan Jangka Panjang dan Langkah Jangka Pendek

Tujuan besar perlu waktu bertahun-tahun, tapi motivasi harian butuh sesuatu yang terasa dekat. Memecah tujuan besar menjadi target bulanan, lalu target mingguan, membuat arah tetap jelas tanpa membuat prosesnya terasa terlalu jauh untuk dimulai.

Beberapa ciri tujuan yang cenderung lebih realistis untuk dikejar:

- Bisa dijelaskan dalam satu kalimat yang jelas, bukan abstrak.
- Punya ukuran keberhasilan yang bisa dicek secara berkala.
- Punya batas waktu, meski masih bisa disesuaikan.
- Selaras dengan nilai dan kondisi hidup saat ini, bukan meniru tujuan orang lain.

Realistis Bukan Berarti Kecil

Tujuan yang realistis tidak berarti harus rendah ambisinya. Yang membedakan tujuan realistis dari sekadar angan-angan adalah adanya jalan yang bisa dibayangkan untuk mencapainya, meski jalan itu panjang dan menantang. Tujuan besar tetap layak dikejar, selama setiap tahapnya cukup jelas untuk benar-benar dijalankan.