

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/388146756>

Motivation Planning for 2025

Presentation · January 2025

DOI: 10.13140/RG.2.2.35242.12485

CITATIONS

0

READS

29

1 author:



[P. Tommy Y. S. Suyasa](#)

Tarumanagara University

130 PUBLICATIONS 228 CITATIONS

SEE PROFILE

2025 Motivation Planning

18 Januari 2025





Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa
(Dosen Universitas Tarumanagara)



Motivation Planning **FOR 2025**

SATURDAY

18 JANUARY 2025

15.00 – 17.00 WIB

bit.ly/mounev196



0812-2000-2045



academy.mounev.com

1. Di dalam perjalanan ada **tujuan** (destination / *goal*) ➔
2. Di dalam perjalanan, terdapat A/G/H-T (ancaman/gangguan/hambatan) dan tantangan ➔
3. Di dalam perjalanan, ada **kemajuan** (*progress*) ➔
4. Di dalam perjalanan, kita perlu **bersikap dewasa** (memahami *meaning in life & goal trajectories*) ➔
5. Di dalam perjalanan kita mengalami *moment* untuk **dikenang/direnungkan** ➔

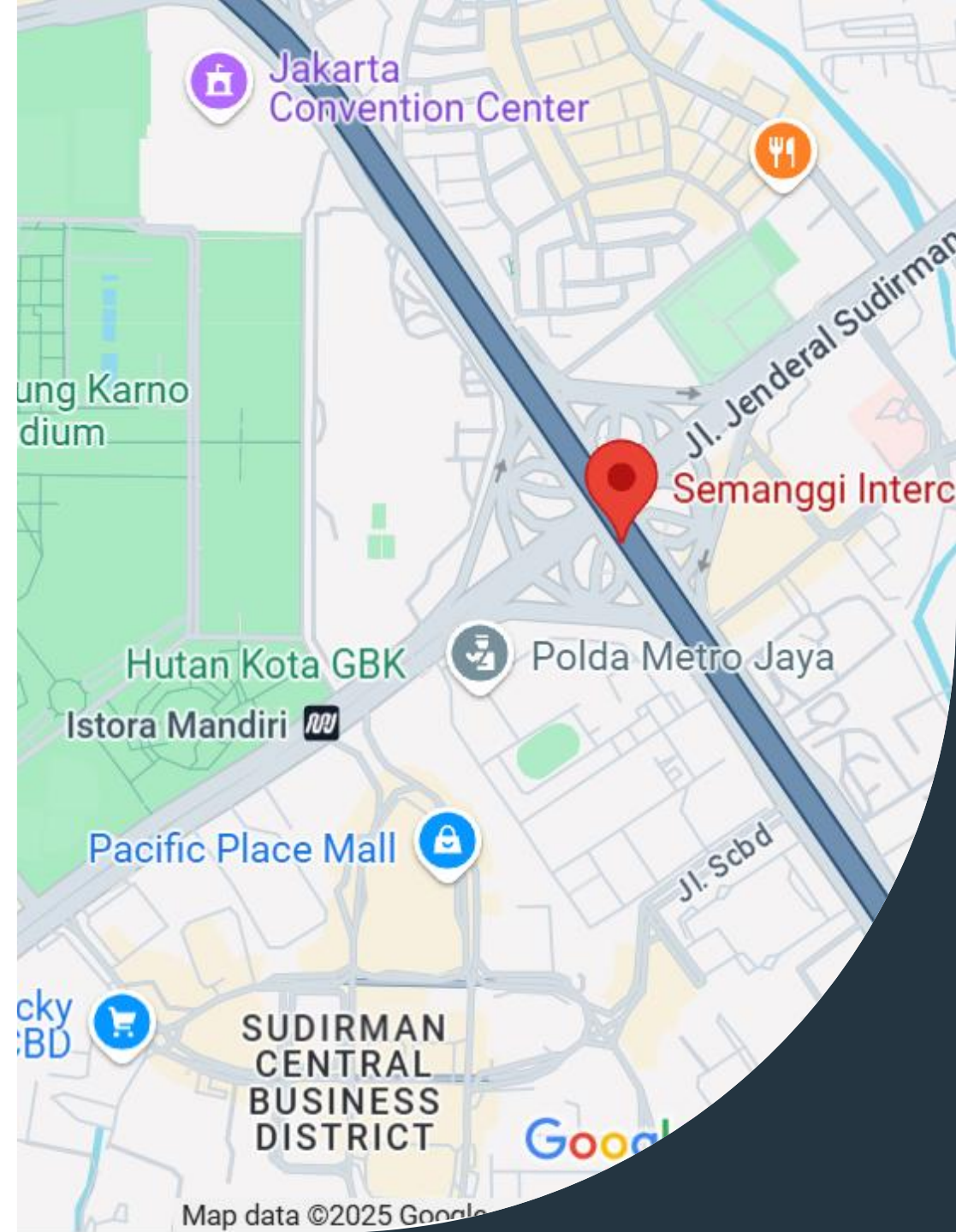
Hidup = Perjalanan



1. Di dalam Perjalanan ada
Tujuan (destination / *goal*)

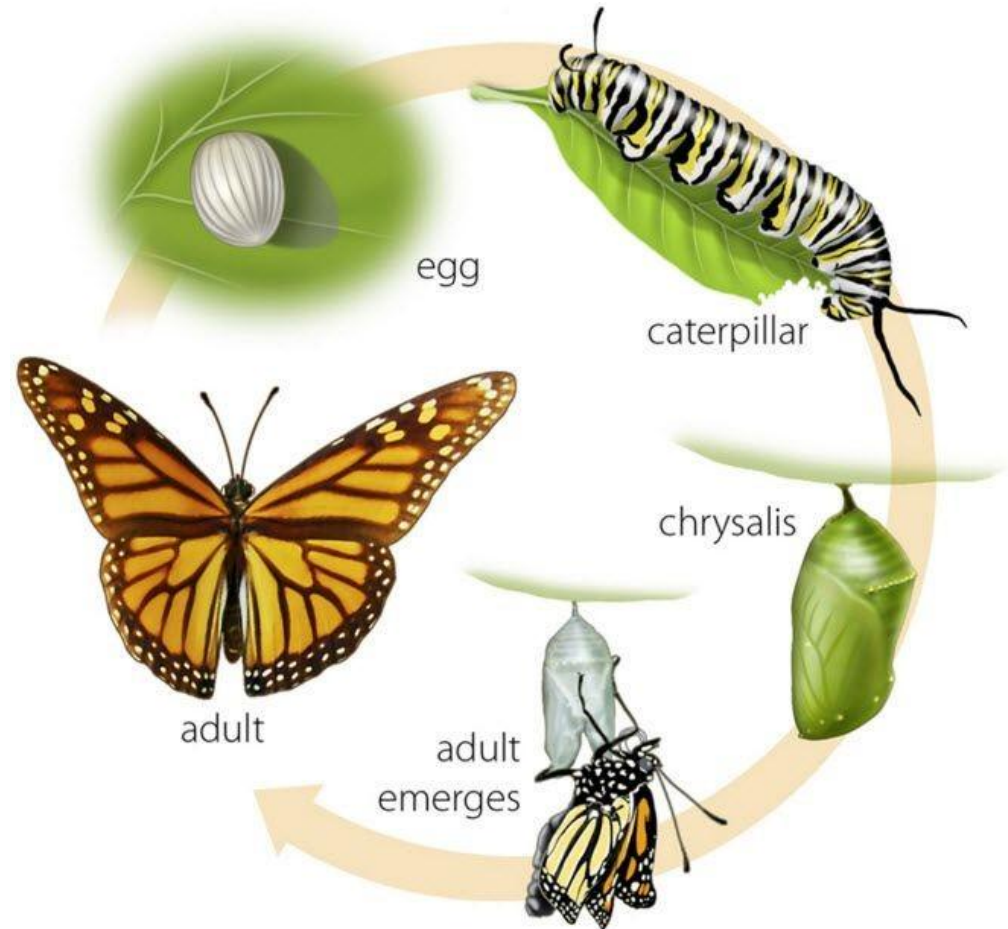
Kapan Tujuan (*Goal*) ***Paling Pas*** untuk Ditetapkan?

- *The Fresh Start Effect: Temporal landmarks motivate aspirational behavior* (Dai et al., 2014)
 1. Titik Waktu yang Diperhatikan secara Sosial (Awal Tahun Baru, Awal Semester, Hari Libur)
 2. Peristiwa Pribadi yang Signifikan/Jarang Terjadi (Konversi Agama, Pindah Rumah/Kos, Pindah Pekerjaan)
 3. Milestone Perkembangan (Ulang Tahun, Lulus Sekolah, Menikah, Memiliki Anak)



A Fresh Start (2 September 1910) → drama pendek bisu Amerika di- release / diproduksi oleh Thanhouser Company.

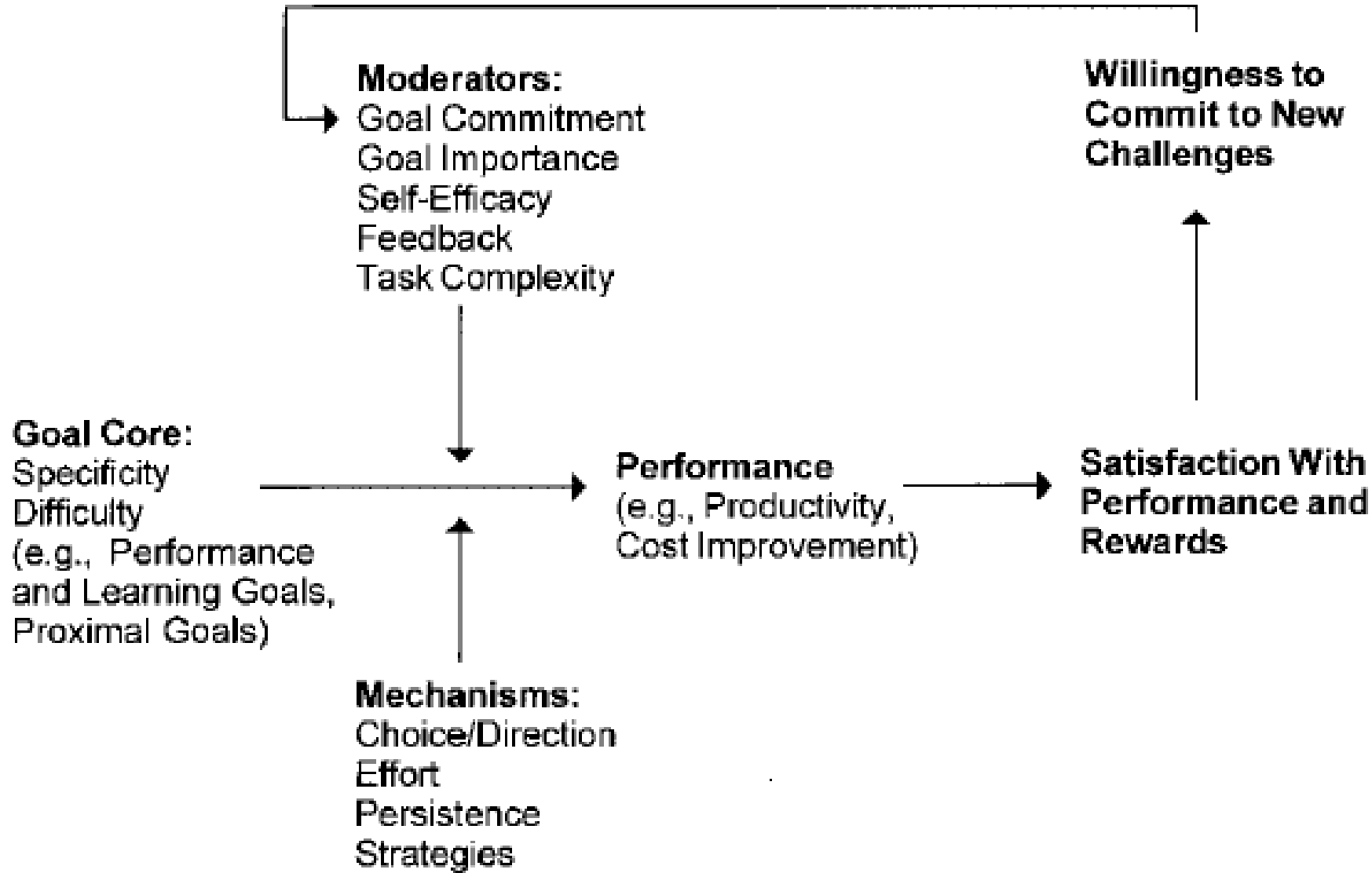
- Mengisahkan tentang **Jim, seorang sopir**, yang dipecat dari pekerjaannya karena mabuk.
- Jim menjadi gelandangan, namun **memutuskan untuk berubah** setelah **Marie seorang gadis kecil**, memerintahkan kepala pelayannya untuk **memberinya makanan**.
- Saat di kebun binatang, Jim melihat Marie, menyadari bahwa **ada dua orang pria** yang tampak jahat membayangi **akan menculik Marie** dan kedua orang tuanya.
- Jim mengidentifikasi bahwa dua pria yang membayangi Marie telah **mengatur dengan seorang sopir** untuk membantu membawa pergi Marie kecil dan menyekapnya untuk **mendapatkan uang tebusan**.
- Jim **memaksa sopir yang berkomplot untuk menyerahkan mobilnya**, dan dengan menyamar menggunakan mantel, topi, dan kacamata orang lain, dia dengan tenang menunggu para penculik.



Mengapa perlu Membuat Tujuan?

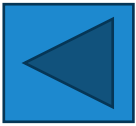
Goal Setting Theory (Locke & Latham, 2002)

- *Penetapan Tujuan* berfungsi:
 1. membantu **fokus** / memberikan **arah**
 2. meningkatkan **motivasi** dan **kinerja**;
 - Selain motivasi diprediksi oleh *Quality of Work Life* (Habibuw & Suyasa, 2016)
- Penetapan tujuan adalah proses menentukan sasaran / **target** yang ingin dicapai *dalam* suatu **aktivitas / tugas**.
- *Pencapaian Tujuan* berkontribusi pada **kepuasan kerja**.
 - Kepuasan adalah sesuatu yang direncanakan.



Essential Elements of
**Goal-Setting Theory and
the High-Performance Cycle**

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002)



Bagaimana Cara Menetapkan Tujuan?

*There's a **S.M.A.R.T.** way to write management's goals and objectives*
(Doran, 1981)

- **Specific:** target a specific *area for improvement*.
- **Measurable:** quantify or at least suggest an *indicator of progress*.
 - Be *explicit* and put in behavioural terms (Schut & Stam, 1994)
- **Assignable:** specify *who will do it*.
 - Be *attainable*, commonly *understandable* (Schut & Stam, 1994)
- **Realistic:** state what results can realistically be achieved, *given available resources*.
 - Be *relevant*, *motivating*, & well-balanced planning (Schut & Stam, 1994)
- **Time:** related-specify *when* the result can be achieved.

"The establishment of objectives and the development of their respective action plans are the most critical steps in a company's management process."



Tentukan Tujuan (destination / goal)
berdasarkan **Peran kita**

sebagai
*National
Leader* ➔

sebagai
Individu ➔

1. Mengakhiri kemiskinan
2. Mengakhiri kelaparan
3. Kesehatan yang baik
4. Pendidikan berkualitas
5. Kesetaraan gender
6. Air bersih dan sanitasi
7. Energi bersih dan terjangkau
8. Pekerjaan layak dan pertumbuhan ekonomi
9. Industri, inovasi, dan infrastruktur
10. Mengurangi ketimpangan
11. Kota dan komunitas berkelanjutan
12. Konsumsi dan produksi yang bertanggung jawab
13. Aksi terhadap perubahan iklim
14. Kehidupan di bawah air
15. Kehidupan di darat
16. Perdamaian, keadilan, dan lembaga yang kuat
17. Kemitraan untuk tujuan pembangunan

SDGs (*Sustainable Development Goals*): tujuan global yang ditetapkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (**PBB**) pada tahun **2015** untuk mencapai pembangunan berkelanjutan.





Berbagai Tujuan Individu (*Individual Goal*)

01. *Physical Healthy* ➔

02. *Charity*

03. *Purity*

04. *Competence*

05. *Creative*

06. *Social / Friendship* ➔

07. *School/Work Quality* ➔

08. *Spirituality/ Peace*

09. *Bravery*

10. *Orderly*

11. *Comfortable*

12. *dll.*



Program Kesehatan Fisik

<https://wheelofnames.com/>

Menghindari (-)

1. *Junk Food*
2. Gula
3. Cemilan
4. Rokok/Alcohol
5. Begadang

Membiasakan (+)

1. Pemilihan *Natural Food*
2. Minuman Air Tawar
3. *Circadian Fasting*
4. Olah Raga (Jalan Kaki/Bersepeda)
5. Kualitas Tidur (di Malam Hari)



Program *Good Relationship* dengan Orang Lain (OL)

Menghindari (-)

1. Manilai Fisik OL
2. *Bossy* terhadap OL
3. Sikap Kasar kepada OL
4. Kesal kepada OL
5. Ketergantungan thd. OL

Membiasakan (+)

1. *Specialty / Good Character* OL
2. Memberi Bantuan kpd. OL
3. Bersikap Sopan kepada OL
4. Menghibur/Memuji OL
5. Memberi *Autonomy* kepada OL



Program untuk *School/Work Achievement / Accomplishment*

Menghindari (-)

1. *Impulsiveness / Messy Life Style*
2. *Irrelevant Information*
3. *Irrelevant Social Relationship*
4. Perasaan Tertekan (*Depressed*)
5. *Rigid / Stubborn*

Membiasakan (+)

1. *Planning (To Do List)*
2. *Love of Learning*
3. *Support from Significant Others*
4. *Self-Efficacy*
5. *Open Minded (Berpikir Alternatif)*



2. Di dalam **Perjalanan**, ada **AGHT** (**Ancaman/Gangguan/Hambatan & Tantangan**)



- Ancaman/Gangguan/Hambatan
= *Weakness ÷ Opportunity*
= *Bad Characters ÷ Time*



- **T**antangan
= *Threats ÷ Strength*
= *Workload ÷ Good Characters*

3. Di dalam Perjalanan, ada **Kemajuan (*Progress*)**

Kemajuan (*Progress*) TIDAK HARUS

- Berupa Lompatan Besar
- Cepat
- *Physical*
- *Objective / Explicit*

Kemajuan (*Progress*) BOLEH

- Sedikit Demi Sedikit
- Lambat
- *Psychological*
- *Subjective / Implicit*



3. Kemajuan (*Progress*) **BOLEH ...**

- **Sedikit Demi Sedikit / Lambat**
Burung, Kuda, Kodok
vs. Semut, Gajah, Siput
- ***Psychological / Subjective / Implicit***
Kaya, Sehat, Banyak Teman
vs. *Senang, Tenang, Kuat/Berani*



04. Di dalam perjalanan,
kita perlu **bersikap dewasa**
(memahami ***Meaning in Life***
/ Goal Trajectory)

Meaning in Life

(Suyasa, 2008)

- Semakin bertambah usia seseorang, semakin ia **dewasa** (seharusnya), semakin ia berpikir bahwa **hidup mengandung berbagai nilai**: kedamaian (***peace***), kebahagiaan/kesenangan (***happiness***), hidup ini perlu saling menghargai (***tolerance/respect***).
- Semakin bertambah usia seseorang, semakin ia **dewasa** (seharusnya), semakin ia berpandangan bahwa hidup bukanlah bukan hanya untuk mengumpulkan harta benda / status; tetapi lebih lanjut hidup untuk kemurnian (***purity***), kebebasan (***freedom***), dan kesederhanaan (***simplicity***).

Goal Trajectories

Main Goals

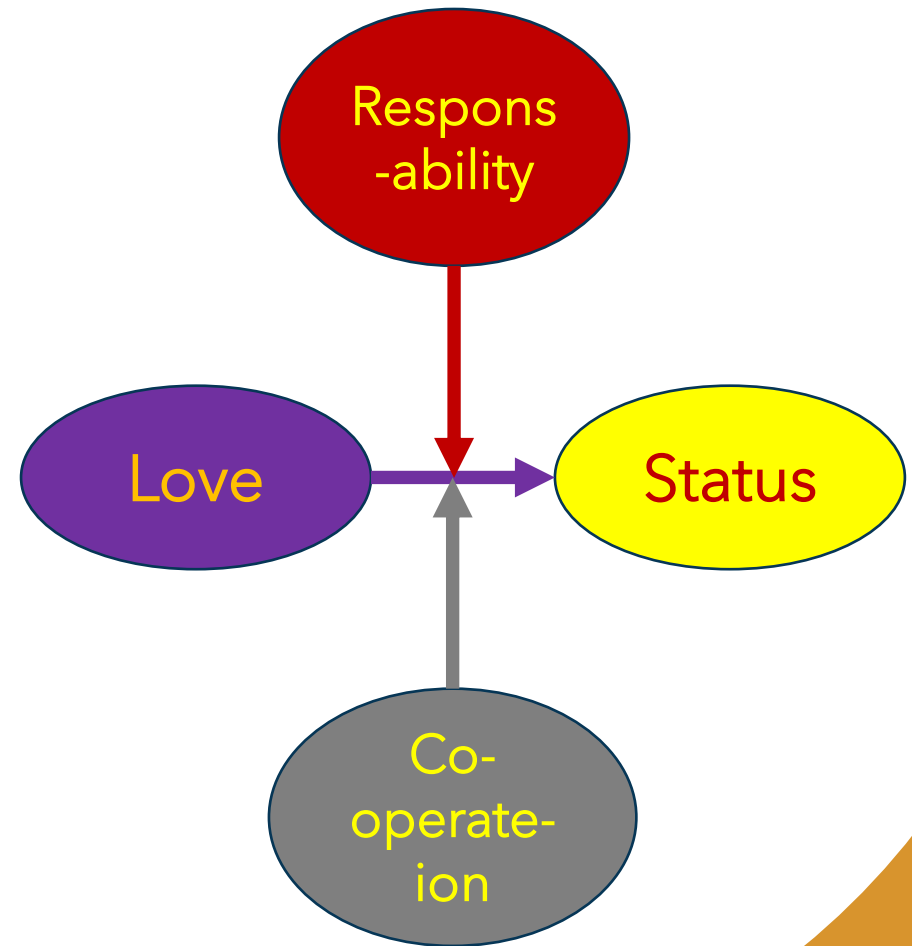
1. Status (Glory & Gold) (01)
2. Love (02)
3. Happiness (04)
4. Peace (12)
5. Freedom (05)

Moderator Goals

- Moderator dari 02 → 01
 - Responsibility (07)
 - Cooperation (06)
- Moderator dari 04 → 02
 - Humble (03)
 - Unity (08)
- Moderator dari 01 → 05
 - Simplicity (11)
 - Honesty/Purity (09)

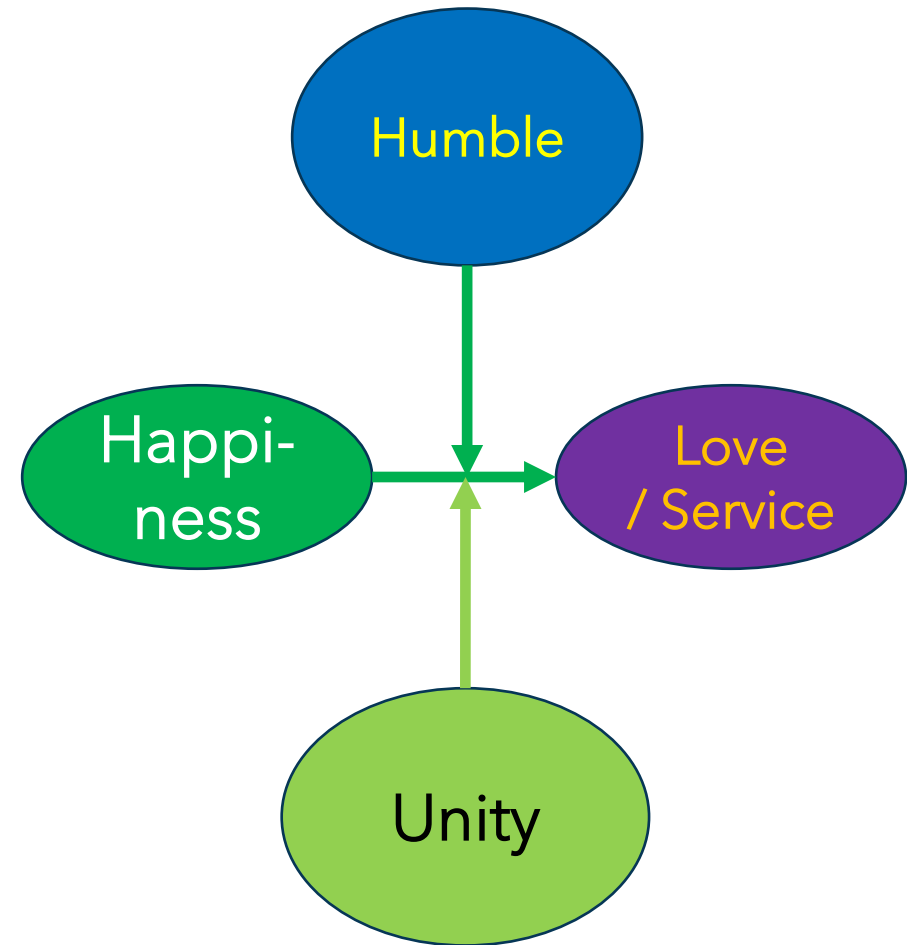
- Orang pada umumnya membuat **target** terkait status:
 - Kekayaan (**Uang**)
 - Kemasyuran (**Pangkat**)
- Status dapat dicapai jika kita melakukan pelayanan (**service**) kepada orang lain.
- Status akan semakin baik, jika kita memiliki tanggung jawab (**responsibility**) yang semakin besar.
- Status akan semakin baik, jika kita dapat mengajak/melibatkan berbagai pihak; atau semakin banyak pihak yang bekerja sama (**cooperation**)

Status

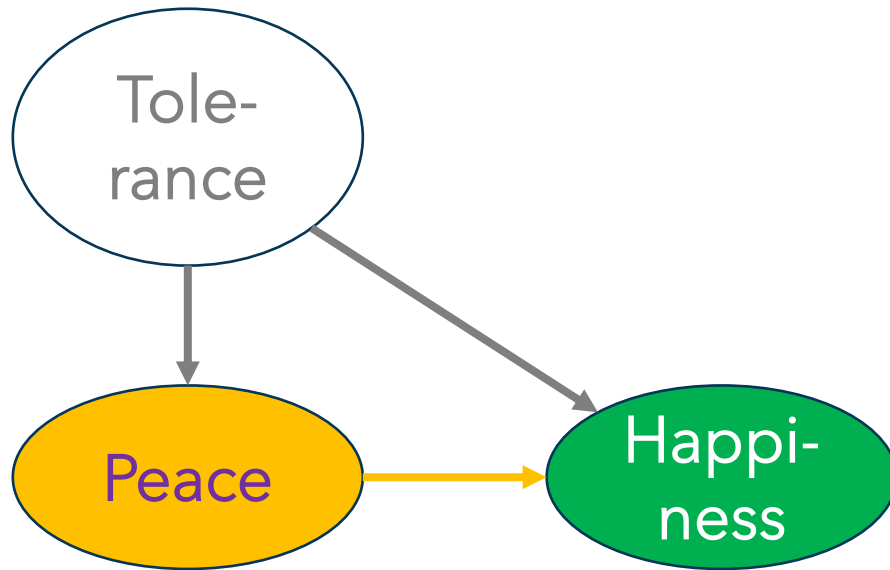


- **Love** = Pelayanan = **Pekerjaan**
 - Tidak ada Pekerjaan yang tidak untuk melayani (**service**)
- Pelayanan (**service**) yang baik, dilakukan dengan perasaan **senang** (**happiness**).
- Perasaan senang (**happiness**) akan menjadi pelayanan (**service**), jika disertai dengan kerendahan hati (**humble**).
- Sikap kerendahan hati (**humble**) yang menyertai perasaan senang (**happy**) akan menjadi pelayanan (**service**), jika merasa bukan melayani orang lain.
 - Seperti kepada orang tua
 - Seperti kepada anak.

Pelayanan (Love)

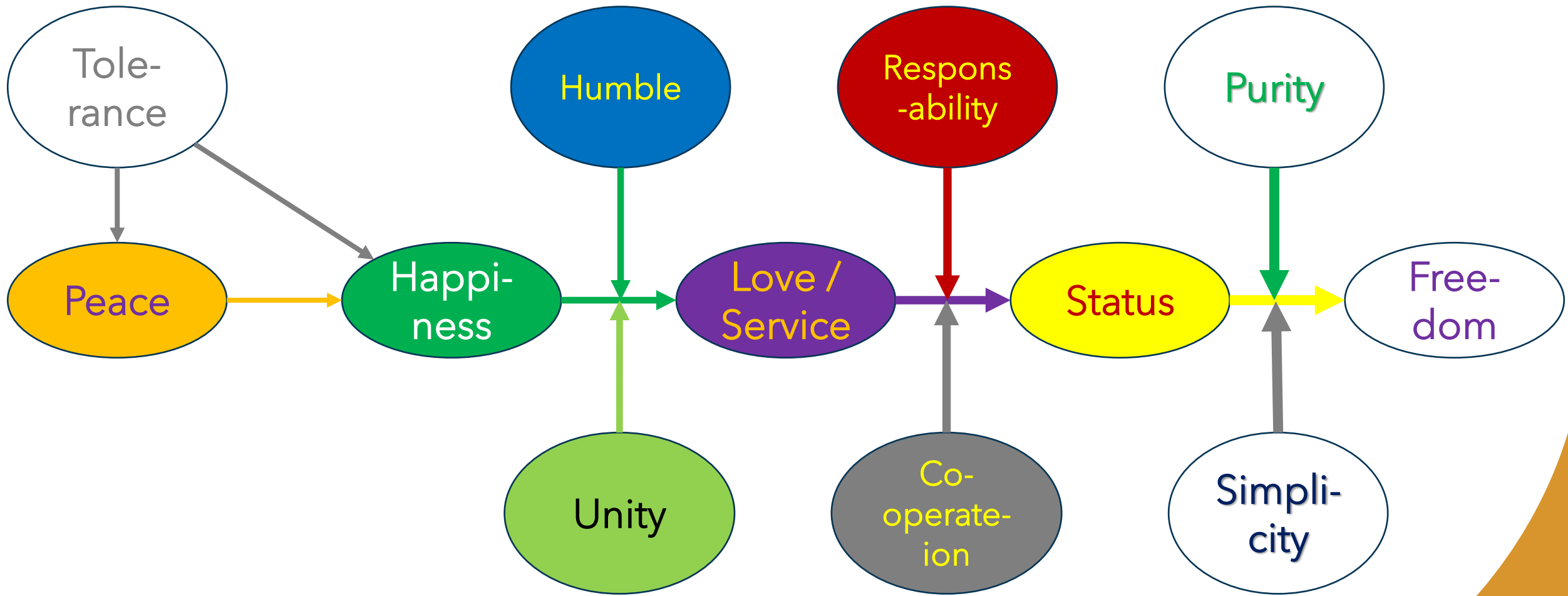


The Antecedent of Happiness





Meaning in Life & Goal Trajectories



5. Di dalam Perjalanan, kita Mengalami **Moment** untuk Dikenang/Direnungkan (Suyasa, 2020)

- Agar masa-lalu kita menjadi penuh kenangan yang baik, fokuslah ke *moment*-saat-ini.
- Jadikan *moment*-saat-ini menjadi praktis/*simple*;
 - buatlah *moment*-saat-ini menjadi hadiah (*present*) bagi setiap orang yang berhubungan dengan kita.
- Saat orang menerima hadiah (*present*), walaupun dalam kondisi tidak damai, sedang sedih, atau sedang tertekan, orang tersebut akan merasa bahagia.
- Di dalam rumus Statistik Regresi ($Y' = aX + b$), Y' (masa depan) dapat diprediksi dengan melihat nilai X saat ini (perilaku kita pada *moment*-saat-ini).
 - *moment*-saat-ini akan menciptakan masa lalu; dan juga memprediksi masa depan.



**You cannot
change time,
but it is time for
you to change.**

Brahma Kumaris

sauweghele

muliare

haturnuhun

sakalangkong

suksema

amanai

maturnuwun

terimakasih

thankyou

tarimokasih

turimong

tampiaseh

gaseh

beh

Daftar Pustaka

2025 Motivation Planning

- Abdo, A. V. (2024, July). *SDGs and Doughnut Economics* [Image attached] [Post]. LinkedIn.
https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:groupPost:2474261-7217581062011400193?utm_source=social_share_sheet&utm_medium=member_desktop_web
- Dai, H., Milkman, K. L., & Riis, J. (2014). The fresh start effect: Temporal landmarks motivate aspirational behavior. *Management Science*, 60(10), 2563–582. <https://doi.org/10.1287/mnsc.2014.1901>
- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35–36. <https://community.mis.temple.edu/mis0855002fall2015/files/2015/10/S.M.A.R.T-Way-Management-Review.pdf>
- Ek, K. E., Miltenberger, R. G., & Valbuena, D. (2016). Promoting physical activity among school-age children using feedback, goal setting, and rewards. *Behavior Analysis: Research and Practice*, 16(1), 41–46.
<https://doi.org/10.1037/bar0000029>
- Empowered Mind. (2024, November 4th). *Don't Let People Know Much About You* | Brene Brown [Video]. YouTube.
https://youtu.be/hdzpQw_RFao?si=8IS_86GCCJHMsVOR
- Goal setting. (2024, December 8th). In *Wikipedia*.
https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Goal_setting&oldid=1261905382
- Habibuw, P. S., & Suyasa, P. T. Y. S. (2016). Hubungan quality of work life dan motivasi kerja (Studi pada sales promotion girls di PT X). *Proceeding of Forum Ilmiah Psikologi Indonesia (FIPI)*.
<https://www.researchgate.net/publication/313359696>

- Justin Sung (2023, September 6). *How i changed my life in 334 days with reverse goal setting* [Video]. YouTube <https://youtu.be/bq1x659j8mA?si=7N6UyPDSQciBI7A9>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Martin, A. J., Burns, E. C., Collie, R. J., Bostwick, K. C. P., Flesken, A., & McCarthy, I. (2022). Growth goal setting in high school: A large-scale study of perceived instructional support, personal background attributes, and engagement outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 114(4), 752–771. <https://doi.org/10.1037/edu0000682>
- Pocock, T. L., Foster, T. M., & McEwan, J. S. (2010). Precision teaching and fluency: The effects of charting and goal-setting on skaters' performance. *Journal of Behavioral Health and Medicine*, 1(2), 93–118. <https://doi.org/10.1037/h0100544>
- Schut, H. A., & Stam, H. J. (1994). Goals in rehabilitation teamwork. *Disability and Rehabilitation*, 16(4), 223–226. doi:10.3109/09638289409166616
- Suyasa, P. T. Y. S. (2008). The measurement of meaning in life. *Convention of Asian Psychological Association (ApsyA) Conference Proceeding*. <https://www.researchgate.net/publication/260750783>
- Suyasa, P. T. Y. S. (2020, Desember 27th). 02 & 06. Bagaimana mengubah masa lalu menjadi lebih baik? (Sebuah renungan untuk masa depan). *Living Value in Silence*. <https://sumatera-suyasa.blogspot.com/2020/12/02-moment-saat-ini-menciptakan-masa.html>



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

Value

Enthusiasm, Love

Happiness, Purity

Peace

Hobby

❖ Positive Psychology / Living Values Education Program

- <http://sumatera-suyasa.blogspot.com/>
- https://bit.ly/YouTube_Sumatera_Suyasa

Pekerjaan & Minat

❖ Psikolog (1999 – saat ini)

❖ Dosen/Peneliti (2000 – saat ini)

- <https://scholar.google.co.id/citations?user=jYKjHAMAAAAJ&hl=en>
- <https://www.researchgate.net/profile/P-Tommy-Suyasa>
- Pengukuran Psikologi (*Psychological Measurement*)
- Perilaku Kerja (*Work Behavior*); Industri / Organisasi (*I/O Psy.*)

❖ Ketua Program Studi S2 Psikologi (2014-saat ini).

- https://bit.ly/PSMP_FPsi_UNTAR_YouTube

Riwayat Pendidikan

2011 – S3 Psikologi, Universitas Indonesia

1999 – S2 Adm. SDM, Universitas Indonesia

1997 – Profesi Psikolog UI, Universitas Indonesia

1992 – S1 Psikologi UI, Universitas Indonesia