

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/390091551>

How to Master Self-Control

Presentation · March 2025

DOI: 10.13140/RG.2.2.35858.57285

CITATIONS

0

READS

117

1 author:



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

Tarumanagara University

142 PUBLICATIONS 270 CITATIONS

SEE PROFILE

Webinar How to Master Self-Control

214th webinar by mounev academy

Get e-certificate, screen record,
and pdf material via website
academy.mounev.com

Free Entry Webinar



How to Master Self-Control

With
Speaker



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



Saturday, 22 March 2025

10.00 - 12.00 WIB

Register Here:
bit.ly/mounev214

0812-2000-2045

academy.mounev.com



Agenda

1. Situasi/fenomena →
2. Apa definisi *self-control* (SC)? →
 - *Self-Regulation* (SR), *Self-Discipline* (SD)? →
3. Persamaan dan Perbedaan SC, SR, SD →
4. Mengapa *self-control* penting? →
5. Perilaku yang membutuhkan SC? →
6. Faktor *Self-Control* →
7. Bagaimana Melatih *Self-Control*? →
8. *Sharing / Tanya Jawab*





Berbagai
Situasi/Fenomena
saat ini

Kompas.com / Kalimantan Timur

Pemuda Bakar Motor Guru karena Tersinggung Kata Upacara

Kompas.com · 15/01/2025, 10:12 WIB

TI Tri Indriawati
Editor



Tandatangan foto dari video motor guru di Meksas, Ahmad Nurdi (20), baru dibakar mahasiswa. (Dok. Nur Khalid)

Polri: Kalau Tersinggung Silakan Laporkan Polisi, Jangan Main Hakim Sendiri

Kompas.com · 29/05/2017, 09:57 WIB

AN Ambaranie Nadia Kemala Movanita
Penulis



Soal Lirik Lagu Sukatani "Bayar Polisi", Kapolri: Polri Harus Legowo, Kita Tidak Anti Kritik

Kompas.com · 21/02/2025, 10:15 WIB

AT NS Adhyasta Dirgantara, Novianti Setuningsih
Tim Redaksi



Survei: 56 Persen Orangtua Merasa Kurang Sabar Saat Temani Anak

Kompas.com - 19/11/2020, 15:16 WIB

AP Ayunda Pininta Kasih
Penulis





mekari
talenta

SPOTLIGHT

Pemotongan Gaji Karena Terlambat Masuk Kerja, Bolehkah?

Instagram: @mekaritalenta
Facebook: Mekar Talenta
Twitter: @mekarid

A photograph of a man in a green button-down shirt and grey pants, looking stressed with his hand on his head. The background is a plain, light blue wall.



SALE
12.12

14% Flat Off (DEC12HF)
Minimum Purchase of 1500/-
(Discount Cap - 1000/-)
12-Dec-2023 to 16-Dec-2023

SALE

SALE



ONLINE SHOPPING

SPECIAL OFFER
75% OFF

SHOP NOW

10:00

GLASSER OUT

OPEN

SALE



Pembatas Jalan di Sentul Mengemudi Tidak Konsentrasi

Rizky Adha Mahendra - [detikNews](#)

Sabtu, 07 Des 2024 15:29 WIB



🏠 ANTARA > Humaniora > BKKBN: Faktor perceraian terbesar berasal dari pertengkaran kecil

BKKBN: Faktor perceraian terbesar berasal dari pertengkaran kecil

📅 Senin, 22 Juli 2024 11:21 WIB ⌚ waktu baca 2 menit



🏠 Berita Publik

Pertengkaran Pecah! Seorang Ibu Tega Telantarkan Dua Anak di Tepi Lantai 23 Apartemen, Begini Cerita Selengkapnya

M. Rain Daling - Rabu, 16 Oktober 2024 | 21:55 WIB



Mahasiswi Magang Jadi Korban Pelecehan di PN Kota Sukabumi, Kini Lapor Polisi

Kompas.com - 01/03/2025, 22:57 WIB

RAH Riki Achmad Saepulloh, Andi Hartik
Tim Redaksi

👍 🗑️ 🔄 📌 💬 2



Lihat Foto

Nampak depan halaman gedung Pengadilan Negeri kelas IB Kota Sukabumi. Rabu (26/2/2025) (KOMPAS.com RIKI AHMAD SAEPULLOH)

Waspada, tindakan ini masuk dalam kategori selingkuh

Sabtu, 14 September 2024 15:32 WIB waktu baca 2 menit



Ilustrasi selingkuh. (ANTARA/HO)

BKKBN Sebut Tren Nikah Dini Menurun, tapi Hubungan Seksual Pertama Semakin Muda

Kompas.com - 09/08/2024, 21:00 WIB

LI RS Laksmi Pradipta Amaranggana, Rizal Setyo Nugroho
Tim Redaksi

👍 1 🗑️ 🔄 📌 💬 2



Lihat Foto

Ilustrasi - Mahasiswa melakukan aksi simpatik dengan membentangkan poster menolak menikah muda. (ANTARA FOTO/Mohammad Avudha)

Nasional > Hukum Kriminal

Polsek Pasar Kemis Buka Suara soal Viral Anggota Diduga Main Judi Slot

CNN Indonesia

Rabu, 12 Mar 2025 23:12 WIB

Bagikan:



ANTARAFOTO

Selebgram ditangkap kasus promosi judi online

13 Maret 2025 18:24 WIB



Hukum > Kasus Pembunuhan Mahasiswa di Jeulngke Mulai Disidangkan, Terungkap Kecanduan Judi Online

Kasus Pembunuhan Mahasiswa di Jeulngke Mulai Disidangkan, Terungkap Kecanduan Judi Online

Julinar Nora Novianti, 15:01 WIB, 13 Maret 2025



Kisah Pemuda Taat yang Terjerumus Maksiat: Peringatan dari Bahaya Minuman Keras.

Rabu, 30 Oktober 2024 | 18:00 WIB



Home > METROPOLIS

METROPOLIS

Triwulan Pertama, Pemicu Kriminalitas Masih Didominasi Miras

13 March 2025 05:00 AM



Kabar Regional

2 Petugas SPBU Dikeroyok Usai Tegur Pengunjung yang Merokok

Denza Pradana - detikJabar

Rabu, 29 Jan 2025 11:00 WIB



Anggota DPRK Resah Banyak Wanita Aceh Nongkrong Tengah Malam Sambil Merokok



Ahmad | Dipublikasikan 16 Januari 2025 15:50
Terakhir diupdate: 16 Januari 2025 15:51 3:51 pm

Bagikan [f](#) [X](#) [wa](#) [t](#) [e](#) [l](#) [b](#) ...





Self-Control (Pengendalian Diri)



Self-Control ~ Practicing Patience

(Bronk et al., 2025)

- **Patience:**

- *patience as the capacity to **wait** (menunggu), **accept** circumstances (menerima keadaan), **persevere** (bertahan), and **respect** others (menghormati orang lain)*
- ***engaging in certain activities** and **refraining** from **other activities** (terlibat dalam aktivitas tertentu dan **menahan** diri dari aktivitas lainnya);*

- **Quotes about Patience**

- “*Patience is the companion of **wisdom**.*” (Saint Augustine)
- “*Be patient. Everything comes to you in **the right moment**.*” (Buddha)
- “*No one is ever given anything **better** and more **generous** than patience.*” (Al-Bukhari)

Self-Control

(American Psychological Association, 2018)

- *Self-control* adalah kemampuan individu dalam **mengendalikan** perilaku:
 - **Overt / tampak** (kata-kata/verbal, gerakan/fisik)
 - **Covert / tidak tampak** (dorongan/kebutuhan, pikiran, perasaan)
- yang muncul secara **impulsive** (tanpa perencanaan)
- dengan cara **menahan/menghambat** perilaku tersebut.
- demi keberhasilan/keuntungan **jangka panjang** daripada sekadar keberhasilan/keuntungan **jangka pendek**.



Self-Control = *Enkrateia*

- Istilah ini pertama kali digunakan dalam konteks pengendalian diri oleh **Xenophon** (430 – 355/354 BC; salah satu siswa Socrates).
 - *Enkrateia* bukan hanya suatu kebajikan tertentu tetapi "**dasar dari semua kebajikan**".
 - *Enkrateia* adalah **penguasaan** /kekuatan atas diri → memiliki kekuatan kendali atas **hasrat** dan **insting**.
 - Xenophon berpikir bahwa **manusia** yang **tidak mempraktikkan enkrateia** hanyalah *binatang yang mengikuti umpan*.
- **Enkrateia** (kekuatan kontrol) adalah kebalikan dari **akrasia** (kurangnya kontrol atas keinginan seseorang sendiri).
 - Seseorang dalam keadaan **enkrateia** akan melakukan apa yang mereka ketahui sebagai pilihan positif karena akibat positifnya;
 - Seseorang dalam keadaan **akrasia** akan *melakukan bukan pilihan positif* dipicu oleh **kesenangan langsung** yang diberikan oleh pilihan tersebut.
 - Socrates: **akrasia tidak ada**, dengan klaim "Tidak ada orang yang pergi dengan **sukarela** menuju keburukan". **Jika** seseorang **memeriksa situasi** dan memutuskan untuk bertindak sesuai dengan apa yang ia anggap terbaik, ia akan melakukan tindakan tersebut.
 - **Akrasia** hanyalah produk dari *ketidaktahuan tentang fakta* atau tentang *apa yang terbaik*.

*Self-Control =
Self-Regulation =
Self-Discipline?*

Self- Regulation (American Psychological Association, 2018)

- ***Self-Regulation*** adalah kemampuan individu dalam **mengendalikan** perilaku (tampak & tidak tampak), melalui:
 - **Pemantauan** terhadap perilaku/aktivitas yang telah berlalu;
 - **Pencatatan** terhadap hasil pemantauan/observasi;
 - **Evaluasi** terhadap perilaku (+) dan (-);
 - Penguatan / **Afirmasi** terhadap perilaku positif (+);
 - Pelemahan / **Disafirmasi** terhadap perilaku negatif (-);
- untuk mencapai keberhasilan hidup.



Self-Discipline

(American Psychological Association, 2018)

adalah **tekad** yang **teguh**
untuk **mengikuti**
suatu **aturan**
atau jalur tindakan
untuk **mencapai tujuan**
yang **telah ditetapkan.**



Persamaan dan Perbedaan:
Self-Control,
Self-Regulation,
dan *Self-Discipline?*



Perbedaan

Self-Control, *Self-Regulation*, *Self-Discipline*

Perbedaan	Self-Control	Self-Regulation	Self-Discipline
Jenis Perilaku yang dikendalikan	(-) <i>undesired behavior</i>	(-) & (+)	(+) <i>norm/rules compliance</i>
Fokus	Fokus menghambat situasi external yang muncul, yang bersifat sesaat untuk dihindari.	Fokus mengevaluasi kondisi internal kebiasaan / keteraturan perilaku yang diinginkan.	Fokus pada usaha menyesuaikan perilaku (internal) dengan aturan (external) yang ada.
<i>Orientasi Waktu</i>	(Mengendalikan) perilaku saat ini .	(Mengevaluasi) perilaku kemarin / yang sudah berlalu .	Perilaku demi hasil/ tujuan yang akan datang
Sumber	Body Consciousness / <i>Tubuh / Sifat Kedagingan</i>	Cognition & Emotion	Soul Consciousness / <i>Nilai / Sifat Kebajikan</i>



Persamaan

Self-Control, Self-Regulation, Self-Discipline

Sama-sama untuk
mencapai tujuan
(jangka panjang)

Sama-sama
mengendalikan
perilaku



Mengapa *Self-control* Penting?

Mengapa *self-control* penting?

- Hirschi dan Gottfredson (dalam "*Self-control theory of crime*", 2023) berteori bahwa **faktor penting di balik kejahatan** adalah kurangnya pengendalian diri individu.
 - Tindakan kriminal dilakukan oleh individu yang **tidak memiliki pengendalian diri**, khususnya saat ada kesempatan (*opportunity*).
 - Individu dengan pengendalian diri rendah cenderung **impulsif, tidak memperhatikan orang lain**, berpandangan **jangka pendek**, dan lebih mengutamakan **komunikasi nonverbal**.



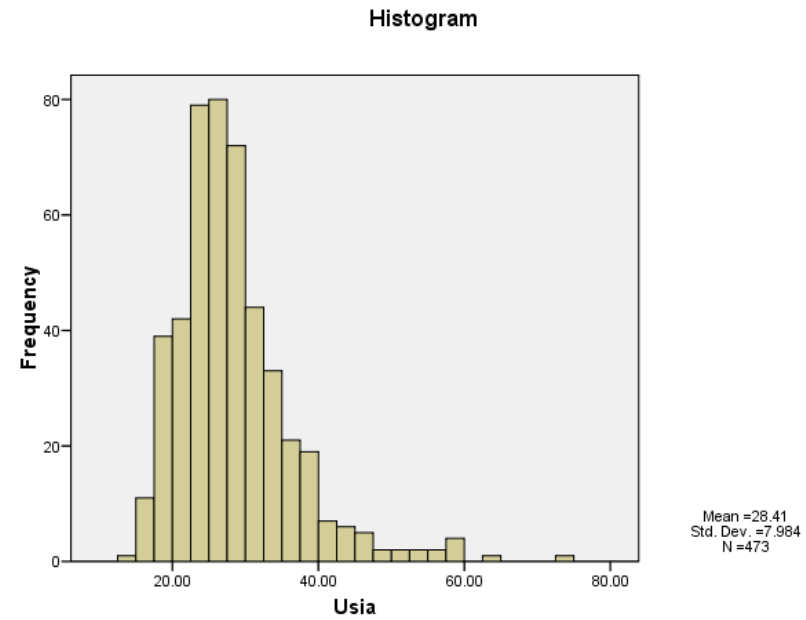
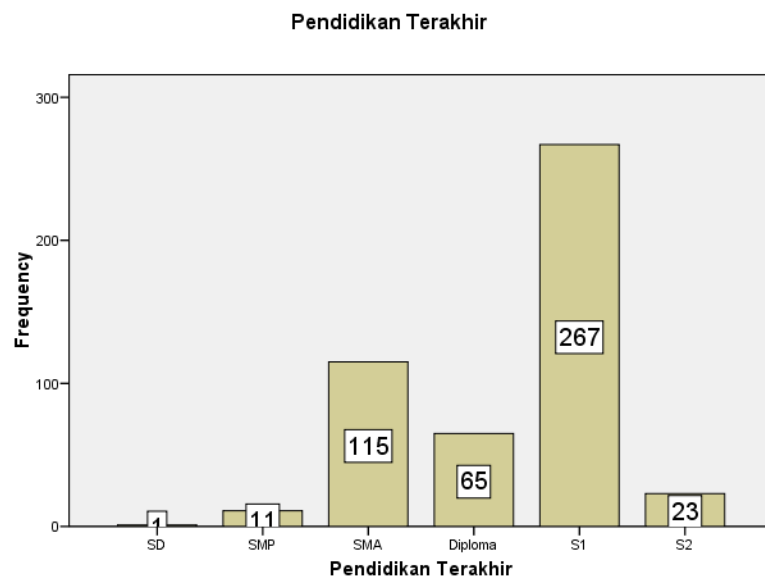
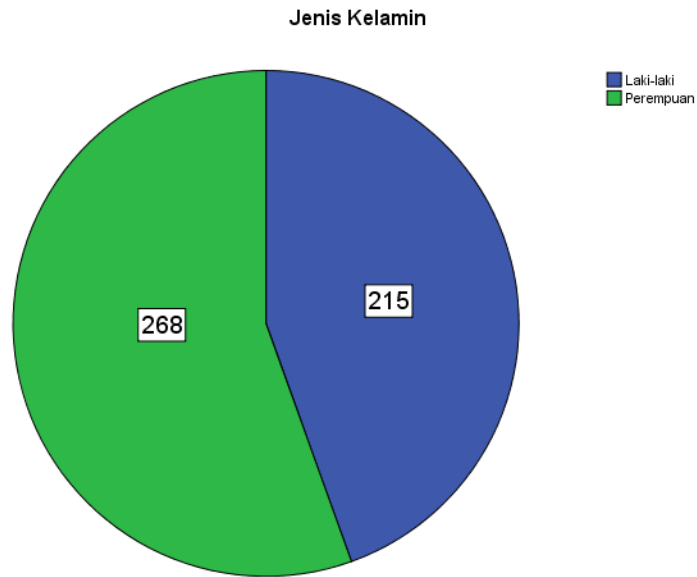


Perilaku yang Membutuhkan *Self-Control*



Rank of Controlled Behavior
(Suyasa, 2010)

Metode (Partisipan)



Rank of Controlled Behavior (Suyasa, 2010)

No. Butir	Uraian Indikator dan Jenis Butir (+/-)	Mean	Jenis Indikator	Rank
35	Saya akan melawan dengan cara apapun, bila harga diri saya/orang tua/nilai-nilai yang saya anut terinjak-injak. (-)	2.129	Tolerance (Religiosity Value)	1
47	Saya tidak keberatan bila diminta oleh seseorang untuk menunggu dalam waktu yang lama. (+)	2.613	Impatient	2
19	Dalam situasi tertentu, saya dapat terlambat datang ke suatu acara/pertemuan. (-)	2.716	Goal Orientation	3
14	Kalaupun saya memiliki banyak uang, saya tidak suka/tidak hobi berbelanja. (+)	3.129	Financial Contingency	4
30	Di hari libur, saya tetap bangun pagi (seperti halnya di hari biasa). (+)	3.194	Physical Symptoms	5
9	Seringkali, saat mengerjakan tugas-tugas, pikiran saya terganggu oleh masalah (di rumah atau di lingkungan sosial). (-)	3.194	Stress Responses	6
15	Sehari-hari, ada saja kejadian yang membuat saya kesal/ingin marah. (-)	3.348	Bad Feeling	7
39	Saya tidak suka melihat gambar/menonton film porno. (+)	3.677	Sexual Behavior	8
37	Saya kurang suka bergaul dengan para penjudi. (+)	3.871	Gambling Behavior	9
22	Saya adalah seorang perokok. (-)	4.168	Substance Abuse	10



Faktor dari *Self-Control*

- *Parental Self-Control* (Li et al., 2024) →
- Usia (Lee & Jang, 2025) →
- *Strategic Mindset* (Chen et al., 2025) →
- *Financial Monitoring* (Drake et al., 2023) →
- Kemampuan menahan rasa sakit (Freud; dalam "Self-control theory of crime", 2023) →
 - melatih pengendalian diri dalam satu domain dapat meningkatkan pengendalian diri di domain lain (Muraven et al. 1998)





Self-Control Remaja diprediksi ***Self-Control Orangtua*** (Li et al., 2024)

1

- Orangtua mengendalikan diri (pikiran / emosi)

2

- Tingkat stress orang tua rendah

3

- Orangtua menghadapi remaja dengan lebih tenang

4

- Remaja merasa diperhatikan/diakomodasi

5

- Kebutuhan remaja untuk diperhatikan/dicintai/*relatedness*, terpenuhi

6

- Remaja mampu menyesuaikan pikiran – emosi – perilaku (*psychological adjustment*)


7

- Remaja menjadi puas dan lebih tenang → remaja memiliki *self-control*

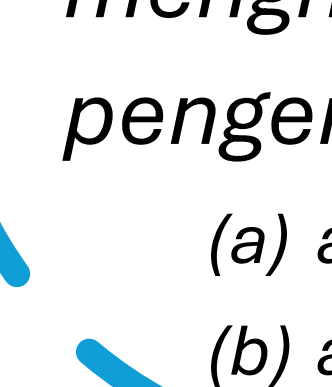


Self-Control diprediksi oleh **Usia (& Academic Achievement)** (Lee & Jang, 2025)

- *Self-control* diprediksi usia, namun tidak untuk **remaja menengah** (14-16 th.) (Lee & Jang, 2025)
 - *Remaja menengah sulit mengendalikan diri* → *rapid biological changes* (physical growth and hormonal changes), **without effective and stable communication** between executive functions and motivational centers in the brain (Steinberg & Morris, 2001)
 - **Pengendalian diri** berhubungan dengan **pencapaian akademik**.
 - Tips untuk **meningkatkan self-control**:
 - Remaja menemukan **makna pribadi** (*personal meaning* [career endeavors]) → menemukan **kesukaan pada bidang tertentu**.



**Kapasitas Berpikir (*Strategic Mindset*),
→ Kemampuan Menunda Kesenangan
(Chen et al., 2025)**

- *Anak-anak yang mempelajari “pola pikir strategis” menghasilkan dan menerapkan strategi pengendalian diri yang lebih efektif daripada:*
 - (a) *anak-anak yang sekadar menerima hadiah yang diinginkan*
 - (b) *anak-anak yang menonton video YouTube yang menarik.*
- 



Mengembangkan *strategic mindset*:

Analysis:

mengidentifikasi peluang (+) dan ancaman (-);

- ***Apa faktor yang mendukung / menghambat?***

Synthesis. Melihat gambaran besar (*helicopter view*);

Mempertimbangkan konsekuensi dari berbagai tindakan atau keputusan;

- ***Apa dampak dari?***

Creative: memanfaatkan sumber daya yang ada secara efektif.

- ***Bagaimana cara?***



Financial Monitoring berhubungan dengan ***Self-Control***

Higher self-control was significantly related to better monitoring one's finances at the point of sale (Drake et al., 2023).

Financial Monitoring

- **Pengawasan** terhadap kondisi keuangan (pelacakan **pengeluaran/transaksi** dan **pendapatan**);
- Memastikan bahwa aktivitas keuangan berjalan **sesuai rencana**;
- Dengan melaksanakan *financial monitoring*, individu dapat **mendeteksi potensi masalah** atau **penyimpangan** dari rencana.

Kemampuan Menahan Rasa Sakit berhubungan dengan Pengendalian Diri

Freud (dalam "Self-control theory of crime", 2023)

1. **Prinsip kesenangan** mendorong individu untuk mencari kesenangan dan **menghindari rasa sakit**.
2. Dalam proses tumbuh dewasa, individu belajar akan **pentingnya menahan rasa sakit** dan menunda gratifikasi (pemuasan kesenangan) terkait dengan berbagai rintangan dalam **realitas kehidupan**.
3. Individu belajar melakukan pengendalian diri (belajar menahan rasa sakit) demi mencapai **tujuan alternatif yang lebih besar**.








Latihan / Olah Raga ~ Meningkatkan *Self-Control*

- **Berolah raga** (~ kehadiran di *gym*) berhubungan dengan **perbaikan pengendalian diri** (Kopp et al. 2020).
- Melatih pengendalian diri dalam satu **domain (*physical*)** dapat meningkatkan pengendalian diri pada **domain lain** (Muraven et al., 1998)
 - **Menahan kelelahan / ketidaknyamanan** saat berolah raga **meningkatkan stamina**.
 - Melakukan **tugas yang memerlukan pengendalian diri** dapat mengarah pada perubahan positif dalam kemampuan **pengendalian diri secara keseluruhan** (Frieze et al., 2017).



Melatih *Self-Control*

Mindfulness = Focus to (Control) your 5 Sense

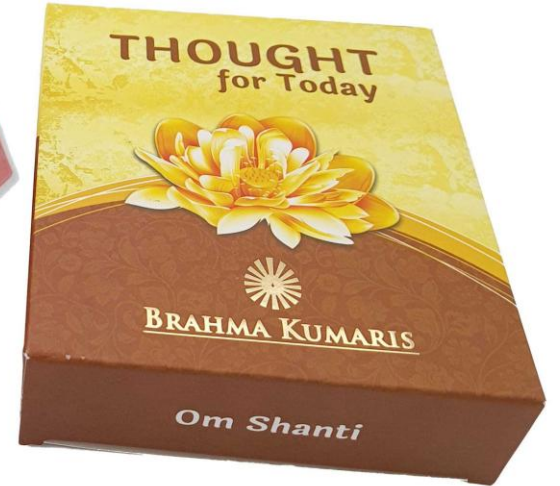
Self-Control	Sense-Control	Self-Virtue
<i>"i" / body Conscious</i>	Te 	<i>Peace</i>
Greed	Li 	Love
Lust	Ku 	Purity
Anger	Hi 	Happy
<i>Attachment</i>	Ma 	Freedom

from BK Calendar

<https://godlygifts.org/product/brahma-kumaris-thought-for-today-english/>

Self-Control Theme

© 2025





**Be yourself. Be natural.
It is far easier than pretending to be someone else.**



**Develop self-control through self-discipline/silence,
and experience *true happiness*.**



Real power and authority
is not power and authority over others,
but **power over the self.**



A man with a good temper never gets angry.



**When we are angry,
a great deal of energy is used up and wasted.
*Use the energy wisely.***



**Remain *lovel*ful as well as *law*ful,
have *the power* to check ourselves and fill it.**



**If someone speaks to you with anger,
pour the *soothing (calming)* waters of love on the fire;
shower him with flowers, smiles, and **good wishes**.**



**If people make a fool of you,
remember that there is great wisdom
in **humility** and **silence**.**



**Do not use foul language,
You are the one who is intelligent enough
to *find other words*.**



**When others make mistakes,
do not keep counting their mistakes.
Allow them to count on you
for **cooperation to erase that weakness.****



**Always wear the costume of humility
and receive the love and cooperation of others.**



**Give much time
to the improvement of ourselves,
then there is no time to criticize others.**



**To have the use of the eyes is a *very special gift*.
Why not give love, peace, and happiness to others
through our eyes?**



Terima Kasih

Daftar Pustaka

- Akrasia. (2025, Januari 28th). In *Wikipedia*. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Akrasia&oldid=1272385336>
- American Psychological Association. (2018, April 19th). Self-control. In *APA dictionary of psychology*. Retrieved February 18, 2025, from <https://dictionary.apa.org/self-control>
- American Psychological Association. (2018, April 19th). Self-discipline. In *APA dictionary of psychology*. Retrieved February 18, 2025, from <https://dictionary.apa.org/self-discipline>
- American Psychological Association. (2018, April 19th). Self-regulation. In *APA dictionary of psychology*. Retrieved February 18, 2025, from <https://dictionary.apa.org/self-regulation>
- Bronk, K. C., Swanson, Z. T., Whitney, W. B., Balkaya-Ince, M., & Schnitker, S. (2025). Exploring conceptions of patience among a sample of Muslim, Buddhist, Christian, and nonreligious young adults. *Psychology of Religion and Spirituality*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/rel0000544>
- Chen, P., Chua, K. Q., Lim, H. Y., Hoe, Y. S., Teo, Q. K., Walton, G. M., & Dweck, C. S. (2025). A strategic mindset enhances children's generation of effective strategies and delay of gratification across tasks. *Developmental Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/dev0001916>
- Drake, P., Hartig, J., Froitzheim, M., Mau, G., Schramm-Klein, H., & Schuhen, M. (2023). Theory-based behavioral indicators for children's purchasing self-control in a computer-based simulated supermarket. *European Journal of Psychological Assessment*, 39(4), 289–298. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000757>

- Englert, C., Graham, J. D., & Bray, S. R. (2020). Self-control in sport and exercise psychology [Editorial]. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(2), 161–166. <https://doi.org/10.1037/spy0000205>
- Enkrateia. (2025, January 14th). In *Wikipedia*. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Enkrateia&oldid=1269341310>
- Friese, M., Frankenbach, J., Job, V., & Loschelder, D. D. (2017). Does self-control training improve self-control? A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 12, 1077–1099. <https://doi.org/10.1177/1745691617697076>
- Kopp, P. M., Senner, V., & Gröpel, P. (2020). Regular exercise participation and volitional competencies. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9, 232–243. <https://doi.org/10.1037/spy0000197>
- Lee, M., & Jang, Y. (2025). Longitudinal relationships between academic self-control and achievement motivation during different adolescence stages. *Journal of Educational Psychology*, 117(2), 292–307. <https://doi.org/10.1037/edu0000922>
- Li, J.-B., Zhang, R., Dou, K., Cheung, R. Y. M., Ho, H. C. Y., & Chung, K. K. H. (2024). Parental self-control facilitates adolescent psychological adjustment sequentially through parents' perceived stress/mindful parenting and adolescent self-control. *Journal of Family Psychology*, 38(1), 59–70. <https://doi.org/10.1037/fam0001172>
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 774–789. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.774>
- Self-control. (2025, March 10th). In *Wikipedia*. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Self-control&oldid=1279716993>
- Self-control theory of crime. (2023, December 23th). In *Wikipedia*. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Self-control theory of crime&oldid=1192016010](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Self-control%20theory%20of%20crime&oldid=1192016010)
- Suyasa, P. T. Y. S. (2010). *Indikator dasar self-control: Kesehatan fisik, stabilitas emosi, perilaku seksual, keterampilan finansial, atau religiusitas?* <https://www.researchgate.net/publication/260750905>
- Thought For Today (English) – 365 Days Thought Calendar (n.d.). In Godly Gifts. <https://godlygifts.org/product/brahma-kumaris-thought-for-today-english/>



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