

Bukan Sekadar Tempelan: Workshop Vision Board sebagai Peta Sukses Masa Depan

Ruth Natalia Susanti ^{1*}

¹ Universitas Muria Kudus

* ruth.natalia@umk.ac.id

Abstrak

Workshop Creating Vision Goals 2025 merupakan kegiatan pengabdian yang bertujuan membantu mahasiswa merumuskan arah hidup melalui pendekatan reflektif dan visualisasi kreatif. Kegiatan ini didasarkan pada *Self-Determination Theory*, yang menekankan pentingnya otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dalam membangun motivasi yang berkelanjutan. Workshop dihadiri sembilan mahasiswa dari komunitas Philiatalks sebagai peserta serta menggunakan teknik *vision board* dan prinsip *SMART goals* sebagai alat perencanaan tujuan. Kegiatan terdiri dari tiga tahap: refleksi terhadap pengalaman hidup, penyusunan tujuan tahun mendatang berdasarkan prinsip *SMART*, dan ekspresi visual melalui *vision board*. Kegiatan ditutup dengan sesi berbagi untuk memperkuat makna personal dan sosial. Hasil observasi menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pola hidup yang ingin diubah, seperti manajemen waktu, batasan digital, dan gaya hidup sehat. Teknik visualisasi terbukti memperkuat keterlibatan emosional terhadap tujuan, sekaligus mempererat kohesi sosial. Kegiatan ini menjadi sarana efektif dalam mendukung motivasi intrinsik dan penyusunan arah hidup mahasiswa secara otentik dan terarah.

Kata Kunci: *vision board, self-determination theory, goal-setting*

Pendahuluan

Setiap individu memiliki impian dan tujuan hidup yang ingin dicapai. Namun, dalam praktiknya, banyak yang kesulitan merumuskan arah hidup secara konkret dan berkelanjutan. Tanpa perencanaan yang terstruktur, proses pencapaian tujuan kerap berjalan tanpa arah dan kehilangan makna. Hal ini sangat relevan dihadapi oleh mahasiswa, yang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan—dengan beban akademik, kecemasan masa depan, serta tuntutan untuk segera menemukan jati diri. Mereka membutuhkan ruang untuk berhenti sejenak, merefleksikan arah hidup, dan menyusun tujuan yang selaras dengan nilai-nilai pribadi.

Secara teoretis, efektivitas perumusan tujuan telah dibuktikan dalam *Goal Setting Theory* (Locke & Latham, 2002), yang menyatakan bahwa tujuan yang spesifik, menantang, dan terukur mampu meningkatkan performa individu. Dalam praktik pengembangan diri, teori ini sering dikombinasikan dengan kerangka *SMART goals*, yaitu prinsip bahwa suatu tujuan idealnya bersifat *specific, measurable, achievable, relevant, dan time-bound* (Doran, 1981). Sementara itu, *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000) menjelaskan bahwa

individu akan lebih bersemangat dan konsisten dalam mengejar tujuan jika kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan terpenuhi.

Teknik *vision board* telah mendapatkan perhatian luas, baik dalam penelitian ilmiah maupun dalam artikel populer yang menyoroti manfaat simbolisasi visual dalam memperjelas niat hidup, meningkatkan refleksi diri, dan membangun fokus terhadap tujuan pribadi (Ruppert, 2024; Morin, 2023). Berdasarkan dasar tersebut, teknik *vision board* dipilih karena mampu menjembatani aspek refleksi pribadi dengan visualisasi tujuan secara kreatif. Melalui kombinasi gambar, afirmasi, dan simbol aspirasi, *vision board* tidak hanya memfasilitasi imajinasi masa depan, tetapi juga membantu memperjelas langkah konkret ke arah sana.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada penghujung tahun 2024, menjelang tahun baru 2025, sebagai momentum psikologis yang tepat untuk menata kembali arah hidup. *Workshop Creating Vision Goals 2025* dirancang menjadi ruang yang menyenangkan dan reflektif, sekaligus terstruktur dan bermakna. Mahasiswa diajak tidak hanya membuat gambaran masa depan yang ideal, tetapi juga menyusunnya secara sistematis dengan prinsip *SMART goals*. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi pengalaman yang aplikatif, memperkuat motivasi, serta membantu peserta menyongsong masa depan dengan lebih percaya diri dan terarah.

Metode Pelaksanaan

Workshop Creating Vision Goals 2025 dilaksanakan secara luring pada akhir Desember 2024 dengan pendekatan partisipatif, reflektif, dan kreatif. Kegiatan ini dirancang untuk memberi ruang bagi peserta dalam mengenali pengalaman hidup selama setahun terakhir sekaligus merancang arah hidup yang lebih terstruktur dan inspiratif untuk tahun mendatang.

Sesi pertama diawali dengan kegiatan refleksi diri. Peserta diajak untuk merenungkan dan berbagi kepada peserta lain tentang perjalanan mereka sepanjang tahun 2024, termasuk pencapaian, tantangan, dan pelajaran hidup yang telah mereka alami. Tahap ini bertujuan membangun kesadaran sebagai dasar dalam merumuskan tujuan yang bermakna secara personal.

Selanjutnya, peserta dibimbing untuk membayangkan versi ideal dari tahun 2025. Mereka diminta mengeksplorasi visi masa depan yang ingin mereka wujudkan, baik dalam hal emosi, hubungan sosial, akademik, maupun pengembangan diri. Proses visualisasi ini kemudian dijembatani dengan pengenalan konsep *SMART goals*, yakni prinsip perumusan tujuan yang *specific, measurable, achievable, relevant, dan time-bound* (Doran, 1981). Peserta menyusun tujuan-tujuan mereka berdasarkan prinsip ini, yang akan menjadi dasar isi *vision board* masing-masing.

Pada tahap berikutnya, peserta diajak menuangkan ide-ide dan tujuan mereka ke dalam bentuk visual melalui teknik *vision board*. Menggunakan media kolase, gambar, warna, dan kata-kata inspiratif, mereka mengekspresikan harapan dan tujuan hidup mereka secara kreatif dan reflektif. Aktivitas ini memungkinkan integrasi antara pemikiran rasional dan emosi personal, serta membuka ruang untuk menyusun masa depan dengan cara yang menyenangkan dan simbolis.

Kegiatan ditutup dengan sesi berbagi, di mana setiap peserta diberikan waktu untuk mempresentasikan *vision board*-nya dan mengungkapkan makna di balik elemen-elemen yang dipilih. Sesi ini tidak hanya memperkuat rasa keterhubungan antarpeserta, tetapi juga menjadi sarana memperdalam refleksi pribadi melalui proses mendengar dan didengar.

Jumlah peserta dibatasi sebanyak sembilan orang untuk menjaga kedalaman proses refleksi dan memberikan ruang partisipasi yang penuh bagi setiap individu. Seluruh peserta adalah mahasiswa yang tergabung dalam komunitas *Philiatalks*, sebuah komunitas pertemanan positif yang mendorong pengembangan diri dan dukungan emosional antar anggota. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposif dengan harapan mereka dapat menjadi benih perubahan dalam komunitasnya—sebagai individu yang tidak hanya mampu menyusun tujuan hidup secara sadar, tetapi juga menjadi penggerak atmosfer positif di lingkungannya melalui semangat reflektif dan ekspresi kreatif.

Hasil dan Pembahasan

Workshop Creating Vision Goals 2025 menghasilkan dampak positif yang signifikan dalam aspek refleksi diri, penetapan tujuan, dan pembentukan dukungan sosial yang bermakna. Peserta—yang merupakan anggota komunitas *Philiatalks*—menyampaikan bahwa kegiatan ini memberikan mereka ruang untuk berhenti sejenak dan mengevaluasi perjalanan hidup mereka selama tahun 2024, sekaligus menyusun langkah baru untuk tahun 2025 secara lebih terarah dan otentik.



Gambar 1. Refleksi Awal dan Diskusi tentang Vision Board

Pada sesi awal, peserta menunjukkan kesadaran atas berbagai tantangan yang mereka hadapi sepanjang tahun sebelumnya. Beberapa mengaku mengalami kesulitan mengatur waktu, kelelahan karena terlalu terbuka kepada orang lain (*oversharing*), serta mengalami penurunan kondisi fisik akibat kurang memperhatikan olahraga dan pola makan. Refleksi ini membuka ruang untuk menyadari pola hidup yang tidak sejalan dengan nilai-nilai pribadi dan memunculkan kebutuhan untuk menetapkan arah baru.



Gambar 2. Peserta Mulai Merancang Vision Board dengan Teknik Gunting dan Tempel

Sebagai respons terhadap refleksi tersebut, peserta menyusun tujuan tahun 2025 dengan pendekatan *SMART goals*, yaitu tujuan yang *specific*, *measurable*, *achievable*, *relevant*, dan *time-bound* (Doran, 1981). Tujuan yang dirumuskan bersifat konkrit dan kontekstual, seperti lulus kuliah tepat waktu, berolahraga minimal seminggu sekali, melakukan perjalanan ke tempat impian, serta mengurangi kebiasaan membagikan informasi pribadi secara berlebihan. Efektivitas pendekatan ini juga ditunjukkan oleh penelitian terkini, seperti yang dilakukan oleh Fauziyah, Affandi, dan Fahmawati (2023), yang menemukan bahwa perumusan tujuan yang spesifik dan terstruktur mampu meningkatkan motivasi belajar secara signifikan.



Gambar 3. Dokumentasi Hasil Workshop Vision Board

Teknik *vision board* terbukti efektif sebagai media visualisasi tujuan. Melalui proses memilih gambar, menyusun afirmasi, dan menata simbol-simbol personal, peserta tidak hanya mengekspresikan cita-cita masa depan secara kreatif, tetapi juga memperkuat

keterhubungan emosional terhadap visi hidup mereka. Penelitian oleh Setiawan (2019) menunjukkan bahwa pelatihan *goal setting* mampu meningkatkan motivasi belajar dan membantu mahasiswa menetapkan tujuan hidup secara lebih terarah. Dalam konteks konseling, *vision board* dipandang sebagai alat eksplorasi identitas dan pengembangan diri. Penelitian oleh Waalkes, Gonzalez, dan Brunson (2019) menunjukkan bahwa teknik ini dapat memperkuat proses refleksi diri dan keterhubungan emosional terhadap tujuan.



Gambar 4. Peserta Memaparkan Vision Board yang Mencerminkan Perubahan Kebiasaan



Gambar 5. Peserta Mengaplikasikan Teknik Visualisasi dalam Pembuatan Vision Board

Sesi berbagi di akhir *workshop* memperdalam dampak kegiatan ini. Setiap peserta mempresentasikan *vision board*-nya dan membagikan makna di balik gambar dan kata-kata yang mereka pilih. Interaksi ini membangun kohesi kelompok dan menciptakan ruang yang aman untuk saling mendengar dan memberi dukungan. Pengalaman ini mencerminkan aspek keterhubungan sosial (*relatedness*) dalam *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2020; Vansteenkiste et al., 2020), yang merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk memelihara motivasi yang sehat dan berkelanjutan.

Lebih luas, kegiatan ini juga menjadi contoh penerapan *goal-setting theory* dalam lingkungan non-formal yang terstruktur namun fleksibel. Dalam buku terbarunya, Latham (2020) menekankan bahwa perumusan tujuan yang dikombinasikan dengan umpan balik dan makna pribadi dapat meningkatkan performa bahkan dalam konteks non-organisasi. *Workshop* ini membuktikan hal tersebut melalui proses yang memungkinkan peserta menyusun tujuan personal sekaligus mengalami keterhubungan dan dukungan sosial yang memperkuat niat mereka.

Kesimpulan

Workshop Creating Vision Goals 2025 berhasil menjadi ruang reflektif, kreatif, dan bermakna bagi mahasiswa yang tergabung dalam komunitas Philiatalks. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengalaman menyenangkan dalam menyusun visi masa depan, tetapi juga memperkuat kesadaran peserta terhadap pola hidup yang ingin diubah serta membekali mereka dengan alat perencanaan yang sistematis melalui pendekatan *SMART goals*.

Melalui proses refleksi, visualisasi, dan sesi berbagi, peserta mampu mengidentifikasi tujuan hidup yang lebih terarah dan realistis, serta meningkatkan keterhubungan emosional terhadap arah hidup yang mereka tetapkan. Teknik *vision board* terbukti menjadi media efektif untuk menjembatani aspek reflektif dan praktis dari perencanaan tujuan pribadi. Dukungan dari kelompok kecil serta suasana yang empatik dan terbuka turut memperkuat semangat perubahan dan motivasi intrinsik peserta, sebagaimana ditegaskan dalam teori motivasi seperti *Goal Setting Theory* dan *Self-Determination Theory*.



Gambar 6. Foto Bersama Peserta dengan Vision Board yang Telah Dibuat

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang dikemas dalam bentuk kreatif seperti *vision board* dapat menjadi sarana pengembangan diri yang relevan bagi mahasiswa, khususnya dalam konteks transisi dan pencarian makna hidup. Di masa mendatang, kegiatan serupa dapat dikembangkan untuk menjangkau kelompok yang lebih luas, atau diformat ulang menjadi program pengembangan berkelanjutan berbasis komunitas, dengan melibatkan peserta sebagai fasilitator baru.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh peserta *workshop Creating Vision Goals 2025*, khususnya anggota komunitas Philiatalks, yang telah mengikuti kegiatan ini dengan antusias, reflektif, dan terbuka. Partisipasi aktif dan kepercayaan yang diberikan oleh peserta menjadi faktor utama dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung kelancaran kegiatan, baik secara teknis maupun emosional.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa kegiatan ini adalah bagian dari upaya kecil dalam mendampingi proses pertumbuhan mahasiswa secara holistik. Kiranya kegiatan ini dapat menjadi awal dari pengembangan program-program sejenis yang lebih luas dan berdampak.

Referensi

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- 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.
- Fauziyah, S., Affandi, G. R., & Fahmawati, Z. N. (2023). Penerapan goal setting untuk meningkatkan motivasi belajar siswa: Pendekatan eksperimen non-randomized control trial. *Psycho Idea*, 21(1), 98–110.
<https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i1.16476>
- Latham, G. P. (2020). *Becoming the evidence-based manager: Making the science of management work for you* (2nd ed.). Nicholas Brealey Publishing.
- 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>
- Morin, A. (2023, April 5). How to create a vision board for your goals. Verywell Mind.
<https://www.verywellmind.com/how-to-create-a-vision-board-2795934>
- Ruppert, J. (2024, January 8). The power of vision boards in achieving your goals. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-creative-life/202401/the-power-of-vision-boards-in-achieving-your-goals>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>

- Setiawan, N. A. (2019). Pengaruh pelatihan goal setting untuk meningkatkan motivasi belajar pada mahasiswa. *Anfusina: Journal of Psychology*, 2(1), 101–120.
- Waalkes, P. L., Gonzalez, L. M., & Brunson, C. N. (2019). Vision boards: A creative tool for self-exploration and identity development. *Journal of Creativity in Mental Health*, 14(2), 205–216. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1602092>