

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	i
BAB 1. PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Tujuan Khusus Riset .....	2
1.3 Manfaat Riset .....	2
1.4 Urgensi Riset.....	2
1.5 Temuan yang Ditargetkan .....	3
1.6 Kontribusi Riset .....	3
1.7 Luaran Riset .....	3
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA .....	3
2.1 Riset Terdahulu .....	3
2.2 <i>Self-Affirmation</i> .....	3
2.3 <i>Butterfly hug</i> .....	4
2.4 <i>Future Anxiety</i> .....	4
2.5 Mahasiswa Tingkat Akhir .....	5
BAB 3. METODE RISET .....	5
3.1 Lokasi Riset.....	5
3.2 Desain Riset .....	5
3.3 Tahapan Riset.....	6
3.4 Objek atau Variabel Riset .....	6
3.5. Sumber dan Teknik Pengumpulan Data.....	6
3.6 Teknik Analisis Data.....	6
3.7 Penyimpulan Hasil Riset .....	7
BAB 4. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN .....	7
4.1 Anggaran Biaya.....	7
4.2 Jadwal Kegiatan .....	7
DAFTAR PUSTAKA .....	8
Lampiran 1. Biodata Ketua dan Anggota, serta Dosen Pendamping .....	11
Biodata Ketua.....	11
Lampiran 2. Justifikasi Anggaran Kegiatan.....	20

Lampiran 3. Susunan Organisasi Tim Pelaksana dan Pembagian Tugas.....	21
Lampiran 4. Surat Pernyataan Ketua Pelaksana .....	23

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Anggaran Biaya.....	7
Tabel 4.2 Jadwal Kegiatan.....	7

## BAB 1. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Future Anxiety* menjadi kecemasan yang seringkali dialami oleh mahasiswa akhir. *Future anxiety* merupakan kecemasan yang terkait dengan orientasi terhadap masa depan. *Future anxiety* dapat dipahami pula sebagai keadaan akan ketidakpastian, takut, kekhawatiran terhadap perubahan yang tidak menguntungkan yang dapat terjadi di masa depan (Zaleski et al., 2017).

Ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi *future anxiety* ini, yaitu pengaruh interpersonal, afiliasi di masa depan, serta ancaman global. Berdasarkan pernyataan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Indonesia, negara Indonesia telah lama menghadapi tantangan besar, yakni pengangguran (Tempo, 2013). Mahasiswa akhir yang akan terjun pada dunia pekerjaan sangat mungkin dalam mengalami kecemasan terhadap peluang lapangan kerja di masa depan. Creed, Patton, Prideaux (dalam Saparingga 2012), di penelitiannya menyatakan bahwa hampir 50% mahasiswa merasa kebingungan dalam hal memutuskan karir dimasa depannya karena ada banyak pilihan pekerjaan, pendidikan, serta kebutuhan yang di masa depan. Sehingga ini masih terkait dengan *future anxiety*. Masa depan yang tidak jelas membuat mahasiswa merasakan ketidakberdayaan karena mereka merasa bingung sebab tidak bisa mengendalikan masa depan mereka, sehingga mahasiswa tersebut kesulitan dalam merencanakan masa depan sehingga mengakibatkan munculnya rasa cemas akan masa depan (Hammad, 2016). Perasaan ini muncul di usia dua puluhan dan biasanya terjadi pada mahasiswa di masa perkuliahan.

Mahasiswa merupakan sebutan untuk individu yang sedang menimba ilmu atau menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Tugas kuliah yang beragam, tugas akhir maupun skripsi, serta pertimbangan dalam mencari pekerjaan merupakan hal yang umumnya terjadi pada mahasiswa. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan mahasiswa tingkat akhir yang memiliki banyak tuntutan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka (American College Health Association, 2016). Mahasiswa tingkat akhir menjadi lebih mudah mengalami stres dan kecemasan. Kualitas kinerja akan lebih buruk saat mengalami kecemasan dibandingkan dengan tidak mengalaminya (Powell, 2004). Berdasarkan penjabaran sebelumnya, diperlukan metode-metode agar mahasiswa bisa mengatasi kecemasan akan masa depan mereka.

Penggunaan *self-affirmation* yang dibarengi dengan *butterfly hug* diharapkan dapat mengurangi gejala kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami kecemasan akan masa depan. *Self-affirmation* adalah media refleksi diri, dimana seseorang akan merefleksikan nilai-nilai penting di dirinya. Juga dapat memberikan dorongan positif secara psikologis agar seseorang mengurangi perilaku defensif, stres, serta mengalami peningkatan kompetensi.

*Butterfly hug* merupakan salah satu metode terapi dengan memberikan sugesti terhadap diri sendiri agar dapat merasa lebih baik. Metode tersebut dikenal efektif dalam memulihkan perasaan traumatis maupun negatif yang dialami. Selain itu, metode tersebut terbukti dapat membuat kita lebih tenang dikarenakan terjadinya peningkatan kadar oksigen dalam darah kita. Selain itu, metode ini juga dapat dibuktikan keefektifannya saat metode ini digunakan untuk menolong korban bencana alam Meksiko pada tahun 1998. Metode tersebut mampu dalam mengurangi perasaan traumatis yang dialami oleh korban (Iola, 2022). Maka dari itu metode ini diperkirakan bisa mengurangi gejala kecemasan pada saat mahasiswa mengalami kecemasan ketika memikirkan masa depannya. Di saat melakukan *butterfly hug* untuk lebih mengurangi gejala kecemasan, kita juga harus menambahkan kata afirmasi positif ke pikiran kita.

Berdasarkan uraian tersebut dan fokus masalah diatas maka rumusan masalah dari riset ini adalah bagaimana dampak metode *butterfly hug* dan *self-affirmation* sebagai alternatif mengurangi gejala *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir.

## 1.2 Tujuan Khusus Riset

Tujuan yang hendak dicapai dalam riset ini, yakni:

1. Membantu mahasiswa tingkat akhir dalam mengatasi *future anxiety* menggunakan metode *self-affirmation* dan *butterfly hug*.
2. Mengidentifikasi faktor psikologis yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

## 1.3 Manfaat Riset

### 1.3.1 Aspek Teoritis

Hasil dari riset ini diharapkan mampu memberikan informasi terkait metode *self-affirmation* dan *butterfly hug* sebagai alternatif dalam mengurangi kecemasan terhadap masa depan. Selain itu, dapat mampu menjadi salah satu acuan dalam mendalami aspek untuk mengurangi kecemasan.

### 1.3.2 Aspek Praktis

Hasil dari riset ini diharapkan dapat membantu berbagai pihak, terkhususnya:

1. Peneliti yang mengkaji bidang psikologi dapat memanfaatkan hasil riset ini untuk menambah referensi dalam bidang yang diteliti, serta dapat mengembangkan metode yang ada agar bisa diterapkan tidak hanya pada satu kriteria saja.
2. Masyarakat umum terkhususnya mahasiswa tingkat akhir, memanfaatkan hasil riset untuk mengatasi gejala *future anxiety* dengan metode yang tertera pada saat mengalami kecemasan, agar dapat merasa lebih tenang.

## 1.4 Urgensi Riset

Mahasiswa tingkat akhir telah terbukti mempunyai berbagai tuntutan yang mampu mempengaruhi kesehatan mental mereka. Hal ini membuat mereka sangat rentan mengalami stres dan kecemasan. *Future anxiety* menjadi kecemasan yang seringkali dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. *Future anxiety* merupakan kecemasan yang terkait dengan orientasi masa depan. Ketakutan terhadap masa depan ini setidaknya dipengaruhi oleh tiga hal, yaitu pengaruh interpersonal, afiliasi di masa depan, dan ancaman global. Melalui riset ini, peneliti berharap dapat memberikan metode yang sesuai untuk diterapkan dalam mengurangi kecemasan itu sendiri dan membuat mahasiswa tingkat akhir dapat merasa lebih baik dan tidak memikirkan apa saja yang belum terjadi di masa depan.

### **1.5 Temuan yang Ditargetkan**

Peneliti menargetkan dalam pelaksanaan riset penggunaan metode *self-affirmation* dan *butterfly hug* sebagai alternatif menurunkan *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir ini bisa terlihat keefektifannya dalam menurunkan kecemasan tersebut, sehingga kemudian dapat menjadi sumber referensi ilmiah mengenai faktor kecemasan yang biasanya muncul pada mahasiswa tingkat akhir saat situasi tertentu.

### **1.6 Kontribusi Riset**

Riset ini mengkaji keefektifan metode *self-affirmation* dan *butterfly hug* sebagai alternatif menurunkan *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir. Riset ini memberikan gambaran bagaimana kecemasan akan masa depan atau *future anxiety* dapat dikurangi dengan menggunakan metode tertentu serta menggambarkan faktor psikologis yang sering muncul pada saat cemas. Riset ini memberikan kontribusi terhadap bidang psikologi dan sosial humaniora. Melalui riset ini, terdapat sebuah pengaplikasian ilmu psikologi dan sosial humaniora.

### **1.7 Luaran Riset**

Luaran riset yang dihasilkan mengenai efektivitas *self-affirmation* dan *butterfly hug* sebagai alternatif menurunkan *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir yaitu laporan kemajuan, laporan akhir, artikel ilmiah yang akan diterbitkan di jurnal Psikologi Ulayat: *Indonesian Journal of Indigenous Psychology* yang terindeks Sinta 2, dan akun media sosial yang berisi konten edukasi terkait kegiatan riset yang dilaksanakan dan diiklankan pada jadwal yang ditentukan.

## **BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Riset Terdahulu**

Hasil riset yang dilakukan oleh Pristianto *et al.* (2022) menyatakan bahwa teknik *deep breathing* serta *butterfly hug* efektif digunakan saat siswa memiliki perasaan cemas. Selain itu, hasil riset Machmudati dan Diana (2017) menyatakan bahwa terapi afirmasi serta relaksasi otot progresif mampu mengurangi stres dan memberikan efek tenang.

### **2.2 Self-Affirmation**

*Self-affirmation* merupakan tindakan yang menunjukkan kecukupan seseorang dan juga menegaskan rasa integritas diri secara global. *Self-affirmation* dapat berfungsi untuk memberikan perspektif dan kepastian bagi individu yang mengalami ancaman psikologis karena *Self-affirmation* mampu meningkatkan kestabilan persepsi diri saat menghadapi ancaman psikologis (Sherman & Cohen, 2014). Selain itu, self affirmation adalah salah satu media refleksi mengenai nilai-nilai penting yang ada pada diri kita sehingga kita akan mendapat dorongan positif secara psikologis untuk mengurangi perilaku defensif, stress, dan dapat membuat peningkatan pada kompetensi diri (Dutcher et al., 2020).

Dutcher (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa *self-affirmation* terbukti dapat meningkatkan *Ventral Striatum* (VS) dan *Ventromedial Prefrontal Cortex* (VMPFC) di dalam saraf otak. VMPFC ini merupakan saraf otak yang terletak di daerah kortikal prefrontal yang berfungsi dalam mengurangi respon neurobiologis dan respon perilaku karena stres. Respon terhadap stres dikurangi oleh VMPFC di wilayah dorsal anterior cingulate cortex (dACC) dan anterior insula (AI) (Dutcher et al., 2020).

### **2.3 Butterfly hug**

*Butterfly Hug* yang disebut juga dengan pelukan kupu-kupu merupakan salah satu metode terapi yang digunakan untuk menjaga emosi tetap stabil. Metode tersebut pertama kali dikembangkan oleh Lucina Artigas ketika menolong para penyintas Badai Pauline di Acapulco, Meksiko pada tahun 1998. Gerakan *butterfly hug* dapat dilakukan dengan menyilangkan tangan di depan dada, ujungnya jari tengah dari masing-masing tangan diletakkan di bawah tulang selangka. Dalam melakukan gerakan ini, tangan dan jari harus severtikal mungkin agar jari-jari menunjuk ke arah leher dan bukan ke arah lengan. Kemudian, kedua ibu jari dikaitkan agar dapat membentuk tubuh kupu-kupu dan perpanjangan jari lainnya yang ke arah luar dapat membentuk sayap kupu-kupu. Terdapat banyak kegunaan dari pelukan kupu-kupu, diantaranya yaitu untuk membawa pengaruh positif, digunakan pada anak-anak dan orang dewasa yang selamat dari peristiwa traumatis dalam *EMDR Integrative Group Treatment Protocol* (EMDR-IGTP), serta digunakan untuk mencegah trauma sekunder (Jarero & Artigas, 2012).

### **2.4 Future Anxiety**

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, bersifat samar-samar, dan merupakan sebuah keprihatinan (Santrock, 2013). Kecemasan dapat juga berarti manifestasi atas proses emosi yang bercampur serta terjadi ketika individu mengalami frustrasi dan pertentangan batin. Sedangkan menurut Ahmad Mubarak, kecemasan merupakan salah satu gangguan kejiwaan yang bersumber akan hilangnya makna hidup yang diderita manusia.

Adapun kecemasan pada masa depan atau *future anxiety* dapat dipahami sebagai keadaan takut mengenai sesuatu yang akan terjadi, ketidakpastian, kekhawatiran akan perubahan yang tidak menguntungkan dan diduga akan terjadi

di masa depan, serta kemungkinan adanya ancaman terhadap individu saat individu merasa sangat cemas mengenai masa depan (Zaleski dkk., 2017).

*Future Anxiety* dapat mempengaruhi individu pada tiga aspek yaitu sikap, kognisi, dan perilakunya (Zaleski dkk., 2017). Pada aspek sikap, individu akan berusaha mengurangi ketidaknyamanan yakni kecemasan akan masa depan tersebut. Lalu pada aspek kognisi, individu akan membatasi ruang temporal mereka sendiri sehingga mereka tidak terfokus pada situasi saat ini, namun hanya fokus ke situasi memikirkan masa depannya. Kemudian pada aspek perilaku individu akan menggunakan hubungan sosialnya untuk menjamin keberhasilan di masa depan.

## **2.5 Mahasiswa Tingkat Akhir**

Mahasiswa dapat diartikan sebagai mereka yang belajar di perguruan tinggi (KBBI, 2011). Arseto (dalam Alexander, 2015:12), mengatakan bahwa mahasiswa dapat dibagi ke dalam 3 golongan, yaitu sebagai berikut.

- a. Angkatan awal, yaitu mahasiswa yang baru mendaftar di universitas. Mahasiswa ini berada di semester awal, yaitu semester pertama hingga semester empat.
- b. Angkatan tengah, yaitu mahasiswa yang mulai memasuki semester lima dan enam di universitas. Mahasiswa yang termasuk dalam angkatan tengah masih belum dapat mengambil mata kuliah Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan skripsi atau Tugas Akhir (TA).
- c. Angkatan akhir, yaitu mahasiswa yang berada di semester 7 dan 8 atau lebih serta sudah dapat mengambil mata kuliah KKN dan skripsi ataupun tugas akhir (TA). Rentang umur mahasiswa tingkat akhir berada pada umur 20 hingga 25 tahun (Winkel dalam Alexander, 2015).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sedang memasuki semester 7 maupun lebih dan berkuliah di suatu universitas atau perguruan tinggi, serta berada pada rentang usia 20 hingga 25 tahun.

## **BAB 3. METODE RISET**

### **3.1 Lokasi Riset**

Lokasi riset ini dilaksanakan secara luar jaringan (*offline*) di salah satu universitas di kota Medan karena fokus subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir.

### **3.2 Desain Riset**

Riset ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu eksperimen dengan desain *within subject*, yang mana hanya melibatkan satu kelompok yang akan diberi perlakuan serta akan dilakukan pengukuran respons, terhadap perlakuan yang diberikan, pada jangka waktu tertentu (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2019). Desain ini digunakan untuk melihat bagaimana efektivitas perlakuan tersebut

terhadap subjek dengan membandingkan respons kelompok sebelum dan setelah diberi perlakuan.

### 3.3 Tahapan Riset

Secara singkat, tahapan riset yang akan dilaksanakan di antaranya :

1. Tahap persiapan yang meliputi persiapan terkait kebutuhan bahan riset. Selain itu, melakukan pencarian subjek riset, yakni mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *future anxiety*.
2. Tahap pelaksanaan riset yang meliputi pengumpulan data dalam melihat pengaruh *self-affirmation* dan *butterfly hug* terhadap penurunan *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, dengan melihat sumber referensi lain terkait dengan riset ini melalui buku pendukung, artikel, maupun pada jurnal.
3. Tahap pengolahan dan analisis data yang sudah dikumpulkan melalui skala maupun pengamatan terhadap para subjek. Setelah melakukan analisis data, peneliti akan menyusun laporan kemajuan.
4. Tahap akhir yang meliputi penyusunan laporan akhir riset, penyusunan artikel ilmiah, serta evaluasi hasil.

### 3.4 Objek atau Variabel Riset

Variabel bebas dalam riset ini adalah metode *self-affirmation* dan *butterfly hug*. Sedangkan *future anxiety* pada mahasiswa akhir merupakan variabel terikat dalam riset ini.

### 3.5. Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Riset ini dilaksanakan pada salah satu universitas di Medan, Sumatera Utara. Data riset diperoleh dengan 2 cara, yaitu mengumpulkan data primer dan sekunder.

- . Teknik pengumpulan untuk data primer, yaitu pengamatan langsung dan hasil analisis *pretest* dan *posttest* subjek. Peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap subjek, yaitu yang mengalami *future anxiety*. Selanjutnya, peneliti akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* dari subjek untuk mengetahui pengaruh *self-affirmation* dan *butterfly hug* sebagai penurunan *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir.
- a. Teknik pengumpulan untuk data sekunder, yaitu penelaahan terhadap data yang diperoleh dari subjek (mahasiswa tingkat akhir di universitas salah satu kota Medan). Data yang diperoleh berupa *blueprint* dari skala yang diberikan kepada masing-masing subjek. Selain itu, untuk mendukung data primer, peneliti juga menggunakan tambahan referensi melalui buku pendukung, artikel, dan informasi dari internet.

### 3.6 Teknik Analisis Data

Langkah selanjutnya setelah dilakukan pengumpulan data adalah analisis data. Teknik analisis data merupakan suatu metode yang bertujuan untuk memproses data yang telah dikumpulkan menjadi sebuah informasi, kemudian digunakan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan uji hipotesis.



Analisis data pada riset ini menggunakan metode analisis data kuantitatif, yaitu teknik analisis deskriptif. Dalam teknik analisis deskriptif akan diambil kesimpulan dari hasil analisis sebelumnya. Riset ini menguji adanya pengaruh teknik *self-affirmation* dan *butterfly hug* (variabel X) dan *future anxiety* (variabel Y) pada mahasiswa tingkat akhir salah satu universitas di kota Medan. Analisis data akan dilakukan menggunakan program komputer JASP 0.14.0.0.

### 3.7 Penyimpulan Hasil Riset

Dalam penyimpulan hasil riset *self-affirmation* dan *butterfly hug* sebagai Alternatif dalam Menurunkan *Future Anxiety* pada Mahasiswa Tingkat Akhir, peneliti menarik kesimpulan melalui pengaruh maupun dampak yang terjadi dengan *self-affirmation* dan *butterfly hug* terhadap penurunan *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir berdasarkan relevansi data riset yang sudah dianalisis.

## BAB 4. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

### 4.1 Anggaran Biaya

Tabel 4.1 Anggaran Biaya

No	Jenis Pengeluaran	Sumber Dana	Besaran Dana (Rp)
1	Bahan habis pakai	Belmawa	5.000.000
		Perguruan Tinggi	550.000
		Instansi Lain (jika ada)	-
2	Sewa dan jasa	Belmawa	1.300.000
		Perguruan Tinggi	-
		Instansi Lain (jika ada)	-
3	Transportasi lokal	Belmawa	2.800.000
		Perguruan Tinggi	450.000
		Instansi Lain (jika ada)	-
4	Lain-lain	Belmawa	900.000
		Perguruan Tinggi	-
		Instansi Lain (jika ada)	-
<b>Jumlah</b>			11.000.000
<b>Rekap Sumber Dana</b>		Belmawa	10.000.000
		Perguruan Tinggi	1.000.000
		Instansi Lain (jika ada)	-
		<b>Jumlah</b>	11.000.000

### 4.2 Jadwal Kegiatan

Tabel 4.2 Jadwal Kegiatan

No.	Jenis Kegiatan	Bulan					Person Penanggung Jawab
		1	2	3	4	5	

1.	Bimbingan dengan dosen pendamping					Safira Ruhmi Dalimunthe
2.	Persiapan Bahan-bahan Riset					Viola Eunike Agitha Barus
3.	Pengurusan Izin Untuk Mendapatkan Data dari Subjek					Santa Theresia Simanjuntak
4.	Pengumpulan Data Primer					Dwi Septya Nasution
5.	Pengumpulan Data Sekunder					Viola Eunike Agitha Barus
6.	Penyusunan laporan kemajuan					Dwi Septya Nasution
7.	Analisis Data Riset					Santa Theresia Simanjuntak
8.	Penyusunan Artikel Ilmiah					Viola Eunike Agitha Barus
9.	Publikasi Artikel Ilmiah					Faradiba Tamara
10.	Evaluasi Kegiatan Riset					Faradiba Tamara
11.	Penyusunan Laporan Akhir Riset					Safira Ruhmi Dalimunthe
12.	Posting Konten PKM di akun media sosial					Santa Theresia Simanjuntak

### DAFTAR PUSTAKA

Alexander, R. 2015. Hubungan Antara Hardiness dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

- Anindyajati, P. D., 2013. Hubungannya dengan Gaya Pengasuhan Orangtua dan Tingkat Kenakalan Remaja. *Character*. 1 (2).
- Artigas, L. dan Jarero, I. 2010. *The butterfly hug*. In M. Luber (Ed.). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) scripted protocols: Special population ed. Springer Publishing Company. New York. USA.
- Cohen, G. L. dan Sherman, D. K. 2014. The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention. *Annual Review of Psychology*. 65 (1):333-371.
- Dutcher J. M., Eisenberger N. I., Woo H., Klein W. M. P., Harris P. R., Levine J. M., Creswell J. D. (2020). Neural Mechanisms Of Self-Affirmation's Stress Buffering Effects. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Vol. 15: 1086-1096.
- Hammad, M. A. 2016. Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65
- Iola, C. 2022. *Metode Butterfly Hug*. URL: <https://psychology.binus.ac.id/2022/07/14/metode-butterfly-hug/#:~:text=Butterfly%20hug%20merupakan%20metode%20stimulasi,napas%20perlahan%20dan%20menghembuskannya%20perlahan>. Diakses tanggal 14 Januari 2023.
- Jamil, 2015. Sebab dan Akibat Stres, Depresi dan Kecemasan serta Penanggulangannya. *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam*, 1 (1). 123-138.
- Jarero, I. dan Artigas, L., 2012. The EMDR integrative group treatment protocol: EMDR group treatment for early intervention following critical incidents. *European Review of Applied Psychology*. 62 (4):219-222.
- Jarero, I., Artigas, L., dan Luber, M. 2018. The EMDR protocol for recent critical incidents: Applications in a disaster mental health continuum of care context. *Journal of EMDR Practice and Research*. 5 (3):82-94.
- Machmudati, A. dan Diana, R. R., 2017. Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*. 9 (1):107-127.

- Marilyn, L. 2009. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Scripted Protocols: Special Populations*. Edisi ke-1. Springer Publishing Company. New York.
- Powell, R. 2004. *Classroom Communication and Diversity Enhancing Instruction Practice*. Routledge. New York.
- Pristianto, A. et al., 2022. Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. 3 (1):36-46.
- Santrock, J. W., 2013. *Life Span Development*. 14th ed. McGraw-Hill. New York. USA.
- Saparingga, H. 2012. Efektivitas pelatihan karir dalam meningkatkan eksplorasi karir pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Pendidikan Indonesia. *Tesis*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Seniati, L., Yulianto, A., dan Setiadi, B.N. 2019. *Psikologi Eksperimen*. PT Indeks. Jakarta.
- Zaleski, Z., Kwapinska, M. S., Przepiorka. A., dan Meisner. M. 2017. Development and Validation of the Dark Future scale. *Time & Society*. 28 (1):1-17.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Biodata Ketua dan Anggota, serta Dosen Pendamping

#### Biodata Ketua

##### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Safira Ruhmi Dalimunthe
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	S1 Psikologi
4	NIM	201301135
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Ub.Sosa, 29 Juli 2002
6	Alamat Email	safiraruhmi@gmail.com
7	Nomor Telepon /HP	085658372336

##### B. Kegiatan Kemahasiswaan yang Sedang/Pernah Diikuti

No	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1	Komisioner KPU Fakultas Psikologi	Staf Divisi PDD	November 2022 - Maret 2023, USU
2			
3			

##### C. Penghargaan yang Pernah Diterima

No	Jenis Penghargaan	Pihak Pemberi Penghargaan	Tahun
1			
2			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan PKM-RSH.

Medan, 14-2-2023

Ketua Tim



(Safira Ruhmi Dalimunthe)

## Biodata Anggota 1

### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Santa Theresia Simanjuntak
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	S1 Psikologi
4	NIM	201301136
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Parparean, 30 September 2002
6	Alamat Email	santasimanjuntak100@gmail.com
7	Nomor Telepon /HP	082162710604

### B. Kegiatan Kemahasiswaan yang Sedang/Pernah Diikuti

No	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1			
2			
3			

### C. Penghargaan yang Pernah Diterima

No	Jenis Penghargaan	Pihak Pemberi Penghargaan	Tahun
1			
2			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan PKM-RSH.

Medan, 14-2-2023

Anggota Tim



(Santa Theresia Simanjuntak)

## Biodata Anggota 2

### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Viola Eunike Agitha Barus
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	S1 Psikologi
4	NIM	201301145
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Medan, 19 Desember 2002
6	Alamat Email	violaeunike@gmail.com
7	Nomor Telepon /HP	082311773097

### B. Kegiatan Kemahasiswaan yang Sedang/Pernah Diikuti

No	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1			
2			
3			

### C. Penghargaan yang Pernah Diterima

No	Jenis Penghargaan	Pihak Pemberi Penghargaan	Tahun
1			
2			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan PKM-RSH.

Medan, 14-2-2023

Anggota Tim



(Viola Eunike Agitha Barus)

### Biodata Anggota 3

#### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Faradiba Tamara
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	S1 Psikologi
4	NIM	201301152
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Binjai, 29 April 2002
6	Alamat Email	faradibatamara2002@gmail.com
7	Nomor Telepon /HP	081269382350

#### B. Kegiatan Kemahasiswaan yang Sedang/Pernah Diikuti

No	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1			
2			
3			

#### C. Penghargaan yang Pernah Diterima

No	Jenis Penghargaan	Pihak Pemberi Penghargaan	Tahun
1			
2			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan PKM-RSH.

Medan, 14-2-2023

Anggota Tim

  
(Faradiba Tamara)



## Biodata Anggota 4

### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Dwi Septya Nasution
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	S1 Psikologi
4	NIM	211301185
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Medan, 09 September 2003
6	Alamat Email	dwiseptyaaan09@gmail.com
7	Nomor Telepon /HP	082273946919

### B. Kegiatan Kemahasiswaan yang Sedang/Pernah Diikuti

No	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1			
2			
3			

### C. Penghargaan yang Pernah Diterima

No	Jenis Penghargaan	Pihak Pemberi Penghargaan	Tahun
1			
2			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan PKM-RSH.

Medan, 14-2-2023

Anggota Tim



(Dwi Septya Nasution)

## Biodata Dosen Pendamping

### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Suri Mutia Siregar, M.Psi., Psikolog
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	Psikologi
4	NIP/NIDN	198810162018052001/0016108805
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Medan, 16 Oktober 1988
6	Alamat E-mail	suri.mutia@usu.ac.id
7	Nomor Telepon/HP	081361555560

### B. Riwayat Pendidikan

No	Jenjang	Bidang Ilmu	Institusi	Tahun Lulus
1	Sarjana (S1)	Psikologi	Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara	2006
2	Magister (S2)	Psikologi	Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara	2014

### C. Rekam Jejak Tri Dharma PT Pendidikan/Pengajaran

No	Nama Mata Kuliah	Wajib/Pilihan	SKS
1	Psikologi Multikultural di Sumatera Utara	Wajib	3
2	Metodologi Penelitian Kuantitatif	Wajib	3
3	Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Perilaku	Wajib	3
4	Psikologi Dasar	Wajib	2
5	Psikologi Eksperimen	Wajib	3
6	Psikodiagnostik (Tes)	Wajib	2

7	Psikodiagnostik (Observasi)	Wajib	2
8	Bimbingan Menulis	Wajib	2
9	Psikologi Kognitif	Wajib	2
10	Komunikasi dan Konseling	Wajib	2
11	Etika	Wajib	2

#### D. Riset

No	Judul Riset	Penyandang Dana	Tahun
1	Local Wisdom: Tradisi Mangulosi pada Pernikahan Batak Toba Ditinjau dari Perspektif Psikologi	Universitas Sumatera Utara	2022
2	Eksplorasi Teknik Penanggulangan Stres pada Mahasiswa	Universitas Sumatera Utara	2022
3	Analisis Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Minat dalam Berinvestasi pada Ibu Rumah Tangga Generasi Milenial	Universitas Sumatera Utara	2019
4	Peran Kesabaran dalam Manajemen Stres Mahasiswa	Universitas Sumatera Utara	2019
5	Skala Motivasi Mahasiswa : Konstruksi dan Evaluasi Psikometris (Validasi Konten)	Universitas Sumatera Utara	2021
6	Pemetaan Kematangan dan Pilihan Karir Siswa SMA Generasi Z di Kota Medan	Universitas Sumatera Utara	2020
7	Perbedaan Tipe <i>Coping</i> ditinjau dari Jenis Stressor Mahasiswa USU	Universitas Sumatera Utara	2020
8	Grit, Motivasi Berprestasi dan Resiliensi Generasi Z di Kota Medan	Universitas Sumatera Utara	2021
9	<i>Financial Literacy, Childhood Consumer Experience, and Investment Decision in Millennial Housewives</i>	Universitas Sumatera Utara	2021

No	Judul Riset	Penyandang Dana	Tahun
10	Efektivitas Terapi Realitas terhadap Peningkatan <i>Self Regulated Learning</i> pada Mahasiswa <i>Underachiever</i>	Mandiri	2014
11	Pengaruh Dukungan Sosial dari Keluarga terhadap Penyesuaian Diri di Masa Pensiun pada Pegawai Negeri Sipil	Mandiri	2009

#### E. Pengabdian Kepada Masyarakat

No.	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Penyandang Dana	Tahun
1	<i>Positive Parenting</i> : Lindungi Anak dari Bahaya Gadget	Dosen Mengabdi	2019
2	Penerapan Metode Modifikasi Perilaku : Token Ekonomi untuk Membentuk Perilaku LISA (Lihat Sampah Ambil) pada Anak – Anak di Nagori Parik Sabungan Kabupaten Simalungun	Mandiri	2019
3	Perancangan Buku Interaktif untuk Memperkenalkan Ragam Profesi sebagai Sarana Pengembangan Minat Pelajar Usia Dini	Universitas Sumatera Utara	2020
4	Implementasi Buku Interaktif untuk Memperkenalkan Ragam Profesi dalam Mengembangkan Minat Belajar Siswa Sekolah	Universitas Sumatera Utara	2021

No.	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Penyandang Dana	Tahun
5	Pengembangan <i>College Readiness Programme</i> untuk Meningkatkan Minat Melanjutkan Pendidikan Tinggi pada Siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia	Universitas Sumatera Utara	2022
6	<i>Implementation of Counseling Application Based on Android in Indonesian Psychological Association North Sumatera Region</i>	Universitas Sumatera Utara	2021
7	Pengembangan Ekowisata Berbasis Siaga Bencana di Desa Namo Sialang Kecamatan Batang Serangan Kabupaten Langkat	Universitas Sumatera Utara	2022
8	Perancangan Buku Interaktif untuk Memperkenalkan Ragam Profesi sebagai Sarana Pengembangan Minat Pelajar Usia Dini	Universitas Sumatera Utara	2020

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan **PKM-RSH**.

Medan, 14 -2-2023

Dosen Pendamping



(Suri Mutia Siregar)

## Lampiran 2. Justifikasi Anggaran Kegiatan

No	Jenis Pengeluaran	Volume	Harga Satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Belanja Bahan			
	Gunting	1 buah	30.000	30.000
	Kuota Internet	5 bulan	100.000	500.000
	Materai RI 10.000	15 buah	13.000	195.000
	Penggandaan data riset	4 Eksemplar	100.000	400.000
	Surat untuk perizinan	5 Eksemplar	50.000	250.000
	Pulpen	3 kotak	25.000	75.000
	Tinta <i>printer</i>	3 pcs	200.000	600.000
	Kertas HVS A4 80gr	4 rim	200.000	800.000
	Referensi/literatur	15 buah	160.000	2.400.000
	Instrumen/alat ukur riset	1 buah	300.000	300.000
SUB TOTAL				5.550.000
2	Belanja Sewa			
	Sewa server/akses jurnal	5 bulan	105.000	525.000
	Aplikasi canva premium	5 bulan	35.000	175.000
	Zoom premium	5 bulan	40.000	200.000
	Sewa lisensi Microsoft 365	5 bulan	80.000	400.000
SUB TOTAL				1.300.000
3	Perjalanan Lokal			
	Kegiatan penyiapan survey lapangan	3 kali	300.000	900.000
	Kegiatan pelaksanaan pemberian alat ukur	1 kali	300.000	300.000
	Kegiatan pelaksanaan eksperimen	2 kali	250.000	500.000
	Kegiatan pendampingan	5 kali	350.000	1.550.000
SUB TOTAL				3.250.000
4	Lain-lain			
	Biaya Adsense akun media sosial	5 kali	100.000	500.000
	Akses publikasi jurnal	1 jurnal	400.000	400.000
SUB TOTAL				900.000
GRAND TOTAL				11.000.000
Terbilang ““Sebelas Juta Ribu Rupiah”				

**Lampiran 3. Susunan Organisasi Tim Pelaksana dan Pembagian Tugas**

<b>No.</b>	<b>Nama/NIM</b>	<b>Program Studi</b>	<b>Bidang Ilmu</b>	<b>Alokasi Waktu (jam/minggu)</b>	<b>Uraian Tugas</b>
1.	Safira Ruhmi Dalimunthe/201301135	Psikologi	Psikologi	10	Mengkoordinasi anggota, membagi tugas, Penanggung jawab kegiatan bimbingan dengan dosen pendamping, dan penyusunan laporan akhir riset.
2.	Santa Theresia Simanjuntak/201301136	Psikologi	Psikologi	8	Penanggung jawab kegiatan pengurusan izin untuk mendapat data dari subjek, analisis data riset, dan posting konten PKM di akun media sosial.
3.	Viola Eunike Agitha Barus/201301145	Psikologi	Psikologi	8	Penanggung jawab kegiatan persiapan bahan-bahan riset, pengumpulan data sekunder, dan penyusunan artikel ilmiah.

4.	Faradiba Tamara/201301 152	Psikologi	Psikologi	8	Penanggung jawab kegiatan publikasi artikel ilmiah dan evaluasi kegiatan riset.
5.	Dwi Septya Nasution/21130 1185	Psikologi	Psikologi	8	Penanggung jawab kegiatan mengumpulkan data primer dan menyusun laporan kemajuan.



#### Lampiran 4. Surat Pernyataan Ketua Pelaksana

##### SURAT PERNYATAAN KETUA TIM PELAKSANA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Ketua Tim	:	Safira Ruhmi Dalimunthe
Nomor Induk Mahasiswa	:	201301135
Program Studi	:	S1 Psikologi
Nama Dosen Pendamping	:	Suri Mutia Siregar, M.Psi., Psikolog
Perguruan Tinggi	:	Universitas Sumatera Utara

Dengan ini menyatakan bahwa proposal PKM-RSH saya dengan judul EFEKTIVITAS *SELF-AFFIRMATION* DAN *BUTTERFLY HUG* SEBAGAI ALTERNATIF MENURUNKAN *FUTURE ANXIETY* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR yang diusulkan untuk tahun anggaran 2023 adalah asli karya kami dan belum pernah dibiayai oleh lembaga atau sumber dana lain.

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya yang sudah diterima ke kas negara.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Medan, 13-2-2023

Yang menyatakan,

(Safira Ruhmi Dalimunthe)

NIM.201301135

