

## **DAFTAR ISI**

DAFTAR ISI .....	i
DAFTAR TABEL .....	ii
BAB 1. PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan.....	2
1.4 Kegunaan .....	2
1.5 Luaran.....	2
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA .....	3
2.1 Definisi Fear of Missing out.....	3
2.2 Aspek Fear of Missing out .....	3
2.3 Dampak Fear of Missing Out .....	3
2.4 Mahasiswa Tingkat Awal.....	3
2.5 Pembelajaran Daring .....	4
2.6 Teknik Relaksasi .....	4
BAB 3. METODE PENELITIAN.....	4
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	4
3.2 Metode Penelitian.....	4
3.3 Variabel dan Definisi Operasional .....	5
3.4 Populasi dan Sampel .....	5
BAB 4. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAAN .....	6
4.1 Anggaran .....	6
4.2 Jadwal Kegiatan .....	6
DAFTAR PUSTAKA .....	8
LAMPIRAN.....	9
Lampiran 1. Biodata Ketua dan Anggota, Biodata Dosen Pembimbing.....	9
Lampiran 2. Justifikasi Anggaran Kegiatan .....	14
Lampiran 3. Susunan Organisasi Tim Kegiatan dan Pembagian Tugas .....	15
Lampiran 4. Surat Pernyataan Ketua Pelaksana.....	16

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Rekapitulasi Rencana Anggaran Biaya.....	7
Tabel 4.2 Jadwal Kegiatan PKM-RSH .....	7

## BAB 1. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tepat pada tanggal 31 Maret 2020, Kemendikbud mengharuskan seluruh instansi pendidikan melakukan pembelajaran daring guna antisipasi pencegahan penyebaran *Corona Virus Disease* atau COVID-19. Mulai dari anak pra-sekolah hingga mahasiswa, pengajar honorer hingga guru besar, semua harus mengubah sistem belajar menjadi daring. Siswa yang dulunya belajar dengan metode tatap muka, kini beralih menjadi sekolah daring atau secara *online*. Siap atau tidak, seluruh komponen pendidikan harus menggunakan teknologi untuk melanjutkan rancangan pembelajaran. Akses informasi sepenuhnya didapat melalui komunikasi daring, media sosial, dan aplikasi pesan melalui teknologi.

Salah satu yang terdampak sepenuhnya adalah mahasiswa tingkat awal pada perguruan tinggi. Pengaksesan informasi dari alur pendaftaran, ujian masuk, pengumuman kelulusan, hingga perkuliahan dilaksanakan secara daring. Peran teknologi dalam bidang informasi sangat besar bagi mahasiswa tingkat awal.

Penelitian oleh Lanik Anik (2020), seorang asisten profesor di University of Virginia, menemukan bahwa selama karantina, orang-orang merasa takut tertinggal dengan aktivitas yang ditawarkan secara daring seperti webinar, kelas workshop, dan lainnya. Ketersediaan informasi tanpa batas membuat orang merasa tertuntut untuk mengikuti banyak kegiatan dan menjadi produktif di tengah karantina. Ketakutan ini disebut dengan istilah *Fear of Missing Out*.

*Fear of Missing Out* atau sering disingkat dengan FOMO merupakan sebuah keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya (Przybylski *et al.*, 2013). Fear of missing out didasari oleh teori self-determination yang mengungkapkan bahwa regulasi diri dan kesehatan psikologis dapat berjalan efektif ketika individu telah memenuhi tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu kompetensi (*competence*), otonom (*autonomy*), dan keterikatan (*relatedness*) (Deci & Ryan, 1985). Kasus FOMO banyak dijumpai pada usia remaja dikalangan pelajar dan mahasiswa, dimana Cherenson (2015) mendapati hasil survei terhadap 333 pelajar dan mahasiswa, bahwa responden dapat menyumbangkan sebelas jam dalam sehari untuk terhubung dengan media sosial, agar terus terhubung dengan aktivitas yang dilakukan orang lain. Mereka akan merasa tersingkir dari teman-teman ketika tidak menggunakan media sosial (Fullerton, 2017).

Menurut JWT Intelligence (2012) FOMO dipengaruhi oleh enam faktor pendorong yaitu keterbukaan informasi di media sosial, usia, social one-upmanship, topik yang disebar melalui hashtag, kondisi deprivasi relatif, dan banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi. Mahasiswa tahun pertama tidak hanya mendapati sistem belajar dan lingkungan baru, namun juga dihadapkan dengan perkembangan teknologi yang kini semakin canggih. Hetz, Dawson, dan Cullen (2015) serta Li dan Chen (2014) menyatakan bahwa media sosial membawa suatu keuntungan bagi pelajar saat ini dalam mendapatkan informasi dari perkuliahan dan

keluarga yang ditinggalkan, hingga dapat menjadi modal sosial seseorang dalam penyesuaian lingkungannya.

Terlebih lagi, saat ini FOMO yang terjadi pada mahasiswa tingkat awal dapat terjadi karena keseluruhan informasi tentang perkuliahan hanya dapat diakses melalui media sosial atau aplikasi pesan lainnya. Tidak sedikit dari mahasiswa yang harus secara rutin mengecek kotak pesan, memperhatikan laman aplikasi pesan berlama-lama agar tidak ketinggalan informasi. Jika terjadi dalam jangka panjang, FOMO dapat mengganggu kesejahteraan mahasiswa, membuat cemas berlebihan, membuat mahasiswa menghabiskan banyak waktu terus memperhatikan media sosial mereka. Oleh sebab itu, kami tertarik untuk menerapkan teknik relaksasi guna menurunkan tingkat FOMO bagi mahasiswa tingkat awal dan meneliti signifikansinya.

### **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan dan fokus masalah diatas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana dampak Teknik Relaksasi terhadap *Fear of Missing out* yang dialami oleh mahasiswa.

### **1.3 Tujuan**

Sesuai dengan permasalahan yang telah disampaikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak dari pelatihan teknik relaksasi untuk menurunkan FoMo pada mahasiswa tingkat awal yang mengikuti pembelajaran daring.

### **1.4 Kegunaan**

Manfaat yang didapatkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti  
Menambah pengetahuan, wawasan, serta keterampilan peneliti mengenai dampak dari Pelatihan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan FoMo dan dapat menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya.
2. Bagi Dosen  
Meningkatkan pengetahuan dosen dalam mengurangi risiko terjadinya FoMo terhadap mahasiswa.
3. Bagi Mahasiswa  
Dapat mengetahui cara dalam mengurangi rasa FoMo sehingga terhindar dari berbagai dampak negatif yang ditimbulkan,
4. Bagi Kegiatan Perkuliahan  
Hasil Penelitian ini dapat dijadikan rujukan kampus atau dosen agar melakukan kegiatan perkuliahan sesuai jadwal dan tidak memberikan informasi secara mendadak.

### **1.5 Luaran**

Artikel Ilmiah, laporan kemajuan, laporan akhir, paten.

## **BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Definisi Fear of Missing out**

FoMo merupakan singkatan kata Bahasa Inggris yaitu *Fear of Missing out*. Jika diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia, FoMo memiliki arti ‘takut tertinggal’. *Oxford Dictionary* mendefinisikan FoMo sebagai kecemasan bahwa sesuatu yang menarik atau menyenangkan mungkin terjadi di suatu tempat, seringkali dipicu oleh unggahan di media sosial. Sedangkan *Cambridge University Dictionary* menjelaskannya dengan lebih rinci bahwa FoMo adalah perasaan takut karena seseorang melewatkan kegiatan menyenangkan yang dilakukan oleh orang lain, terutama hal yang dapat dilihat pada media sosial.

Kami mengambil definisi menurut (Abel, Buff and Burr, 2016) bahwa Fear of Missing out adalah dorongan kuat untuk berada di dua tempat berbeda pada waktu bersamaan, disadari dari rasa takut akan kehilangan sesuatu sehingga media sosial menjadi wadah yang dapat ditempatkan sebagai suatu sumber kebahagiaan seseorang (Risdyanti, Faradiba and Syihab, 2019). Pengertian ini menekankan bahwa manusia membandingkan diri dengan orang lain dalam upaya mengevaluasi diri berlebihan.

### **2.2 Aspek Fear of Missing out**

Menurut Abel, Buff, dan Burr (2016), dapat diukur melalui aspek :

#### *a. Sense of Self-Esteem*

Pada aspek ini, tingkat *self-esteem* menunjukkan bagaimana seseorang memandang dan mempersepsikan dirinya. Tingkat *self-esteem* yang rendah berkorelasi positif dengan tingkat FoMo.

#### *b. Social Interaction/Extraversion*

Pada aspek ini, yang dinilai adalah perasaan individu terhadap interaksi dengan orang lain, perasaan malu, dan tingkat kenyamanan saat berbicara dengan anggota dalam kelompoknya.

#### *c. Social Anxiety*

Aspek ini menfokuskan kecemasan yang diakibatkan oleh penggunaan media sosial.

### **2.3 Dampak Fear of Missing Out**

FoMo, menurut (Putri, Purnama and Idi, 2019), berdampak langsung pada psikologis dan kesehatan mental manusia. FoMo dapat mengganggu kegiatan atau aktivitas kehidupan sehari-hari dan mengancam kehidupan sosial seorang individu. Selain itu, FoMo juga menyebabkan ketergantungan pada media sosial agar individu tersebut tidak ketinggalan informasi.

### **2.4 Mahasiswa Tingkat Awal**

Mahasiswa merupakan individu yang memasuki masa dewasa yang pada umum berada pada rentang usia 18-25 tahun. Pada masa tersebut, mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa (Hulukati & Djibrani, 2018). Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam

proses menimba ilmu atau belajar pada jenjang Perguruan Tinggi. Mahasiswa juga adalah makhluk individu dan makhluk sosial dimana mahasiswa mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, tidak bisa hidup sendiri, selalu membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya.

Mahasiswa tingkat awal dikategorikan dari jangka waktu seorang mahasiswa berada pada suatu perguruan tinggi. Seorang mahasiswa disebut tingkat awal jika ia merupakan angkatan termuda atau sedang menjalankan studi semester 1 (satu) atau semester 2 (dua) perguruan tinggi.

## **2.5 Pembelajaran Daring**

Pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, tetapi menggunakan platform yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh. Tujuan dari adanya pembelajaran daring ialah memberikan layanan pembelajaran bermutu dalam jaringan yang bersifat masif dan terbuka untuk menjangkau peminat ruang belajar agar lebih banyak dan lebih luas (Sofyana & Abdul, 2019). Metode pelaksanaan pembelajaran dalam jaringan yang dihimbau oleh kemendikbud adalah menggunakan gawai maupun laptop melalui beberapa portal dan aplikasi pembelajaran daring.

## **2.6 Teknik Relaksasi**

Teknik relaksasi merupakan teknik *self-control* yang berguna untuk meregulasi emosi dan fisik individu dari kecemasan, ketegangan, stress dan lainnya. Kazdin dalam (Sari and Subandi, 2015). Pelatihan dalam relaksasi memberikan dampak relaks, diidentifikasi dari menurunnya tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan resisten kulit. Teknik-teknik yang akan dilatihkan dalam pelatihan teknik relaksasi berupa:

1. deep breathing relaxation, atau yang sering disebut dengan relaksasi pernapasan dalam.
2. progressive muscle relaxation, atau yang biasa disebut dengan relaksasi otot progresif.
3. guided imagery relaxation, atau yang biasa disebut dengan Relaksasi Imajeri Terpandu (RIT).

# **BAB 3. METODE PENELITIAN**

## **3.1 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini menggunakan konsep "*blanded*" yaitu virtual, digital, dan online serta luring dengan memperhatikan protokol kesehatan. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun 2021.

## **3.2 Metode Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan kuasi eksperimen dengan model yang digunakan ialah *one group pre-test post-test design*. Sebelum melakukan *pre-test*, terlebih dahulu akan dilakukan *screening* untuk mengetahui

khalayak partisipan dalam melakukan penelitian yang akan dijalankan untuk mendapatkan partisipan yang sesuai dengan syarat yang sesuai dengan penelitian ini. *Screening* akan dilakukan apabila data partisipan penelitian sudah mencapai 100 partisipan. Pengumpulan data menggunakan inventori FOMO. Data kuantitatif tersebut didapatkan dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi.

### **3.3 Variabel dan Definisi Operasional**

- a. Pelatihan Teknik Relaksasi sebagai variable independent (bebas)
- b. Fear of Missing Out sebagai variable dependen (terikat)

### **3.4 Populasi dan Sampel**

#### **a. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah 50 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara semester awal yang pernah mengalami FoMo. Dari 50 mahasiswa akan dibagi menjadi dua grup. 25 mahasiswa sebagai kelompok eksperimen dan 25 mahasiswa sebagai kelompok kontrol.

#### **b. Sampel**

Sampel yang diambil dalam penelitian ini ialah 25 mahasiswa semester awal yang mengikuti pembelajaran secara daring dan pernah mengalami FoMo.

### **3.5 Pengukuran Variabel Penelitian**

Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *Fear Of Missing Out* (FOMO). Untuk mengetahui tingkat FoMo mahasiswa maka digunakan lima kategori, yaitu sangat tinggi (ST), tinggi (T), sedang (S), rendah (R), dan sangat rendah (SR). selanjutnya data dianalisis menggunakan statistika parametrik uji T.

### **3.6 Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dari subjek pertama kali menggunakan alat pengukuran FoMo sehingga didapati subjek yang sesuai kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini. selanjutnya dari kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan *Pretest* agar didapat hasil agar diketahui data dari kelompok eksperimen sebelum berikannya teknik relaksasi. Setelah melakukan teknik relaksasi lalu dilakukan Kembali tes berupa *posttest* untuk mendapatkan data FoMo mahasiswa setelah dilakukannya teknik relaksasi.

### **3.7 Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data**

#### **3.7.1 Analisis Data Tes Awal**

Adapun Teknik analisis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Mencari nilai maksimum, nilai minimum, rerata dan simpangan baku tes awal kelas eksperimen dan kelas kontrol.
- b. Menguji normalitas distribusi dari kelas eksperimen dan kelas kontrol.
- c. Menguji homogenitas varians dari kelas eksperimen dan kelas kontrol.
- d. Melakukan Uji Kesamaan Dua Rerata

#### **3.7.2 Analisis Data Tes Akhir**

- Mencari nilai maksimum, nilai minimum, rerata dan simpangan baku tes awal kelas eksperimen dan kelas kontrol.
- Menguji normalitas distribusi dari kelas eksperimen dan kelas kontrol.
- Menguji homogenitas varians dari kelas eksperimen dan kelas kontrol.
- Melakukan Uji Kesamaan Dua Rerata

### 3.7.3 Indeks Gain

Setelah *pretest* dan *posttest* dilaksanakan, selanjutnya yaitu menghitung gain (peningkatan) kemampuan mengatasi Fear of Missing Out pada mahasiswa kelompok control dan kelompok eksperimen.

## BAB 4. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAAN

### 4.1 Anggaran

**Tabel 4.1 Rekapitulasi Rencana Anggaran Biaya**

No	Jenis Pengeluaran	Biaya (Rp)
1	Perlengkapan yang diperlukan	2.760.000
2	Bahan habis pakai	1.310.000
3	Perjalanan dalam kota	450.000
4	Lain-lain	1.600.000
Jumlah		6.120.000

### 4.2 Jadwal Kegiatan

**Tabel 4.2 Jadwal Kegiatan PKM-RSH**

No	Jenis Kegiatan	bulan			Person Penanggung jawab
		Ke-1	Ke-2	Ke-3	
1	Bimbingan dengan Dosen				Muhammad Suriya Pratama
2	Persiapan Penelitian				Ivana Putri
3	Studi Pustaka				Fatya Maulidina
3	Penyusunan Instrumen				Muhammad Suriya Pratama
4	Pelaksanaan Tindakan				Fatya Maulidina
5	Pengumpulan Data				Muhammad Suriya Pratama
6	Analisis Data				Ivana Putri



7	Pembuatan Laporan				Fatya Maulidina
8	Penulisan artikel untuk publikasi jurnal				Ivana Putri
9	Penyusunan penggunaan dana				Fatya Maulidina

### DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L. and Burr, S. A. 2016. Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*. 14(1), pp. 33–44. doi: 10.19030/jber.v14i1.9554.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. 2018. ANALISIS TUGAS PERKEMBANGAN MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO. *Jurnal Bikotetik*.
- Przybylski, A. K. *et al.* 2013. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 29(4). pp. 1841–1848. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.
- Putri, L. S., Purnama, D. H. and Idi, A. 2019. Gaya hidup mahasiswa pengidap fear of missing out di kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*. 21(2). pp. 129–148. Available at: <https://jmb.lipi.go.id/jmb/article/view/867>.
- Risdyanti, K. S., Faradiba, A. T. and Syihab, A. 2019. Peranan Fear of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 3(1). p. 276. doi: 10.24912/jmishumsen.v3i1.3527.
- Sari, A. D. K. and Subandi. 2015. Pelatihan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada primary caregiver penderita kanker payudara. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*. 1(3), pp. 173–192.
- Sofyana & Abdul. 2019. Pembelajaran Daring Kombinasi Berbasis Whatsapp Pada Kelas Karyawan Prodi Teknik Informatika Universitas PGRI Madiun. *Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika*, 81-86.
- Trepany, C. 2020. Quarantine FOMO: Why you may still fear missing out, even when everything is canceled. USA TODAY.

## LAMPIRAN

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

#### Biodata Ketua Pelaksana

##### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Fatya Maulidina
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	Psikologi
4	NIM	181301103
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Medan, 04 Juli 2000
6	Alamat E-mail	Fatyamaulidina47@gmail.com
7	Nomor Telepon/HP	082273877842

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

No.	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1	Duta Mahasiswa USU	Divisi Dankom	2019, Auditorium USU
2	Psycholaboration 2.0	Divisi Acara	2019, Plaza Medan Fair, Medan.

##### C. Penghargaan yang Pernah Diterima

No.	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1	Penerima Beasiswa PPA USU	Penerima	2019, Universitas Sumatera Utara
2	Juara I Lomba Blog Psycholaboration 3.0	Penerima	2019, Universitas Sumatera Utara
3	Juara II Lomba Esai Nasional PKN STAN	Penerima	2020, Medan

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, 11-02-2021  
Ketua Tim

  
 (Fatya Maulidina)

**Biodata Anggota I****A. Identitas Diri**

1	Nama Lengkap	Muhammad Suriya Pratama
2	Jenis Kelamin	Laki-laki
3	Program Studi	Psikologi
4	NIM	191301088
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Medan, 03 Nopember 2000
6	Alamat E-mail	19.088msp@gmail.com
7	Nomor Telepon/HP	081273094661

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

No.	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1	Webinar Internasional	Koordinator Acara	06 Februari 2020, Medan
2	Young Leader Nasional Angkatan II	Anggota	2020, Indonesia

**C. Penghargaan yang Pernah Diterima**

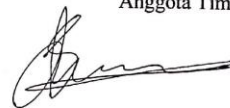
No.	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1			
2			

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, 11-02-2021

Anggota Tim



(Muhammad Suriya Pratama)

**Biodata Anggota II****A. Identitas Diri**

1	Nama Lengkap	Ivana Putri
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	Psikologi
4	NIM	191301119
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Medan, 08 September 2001
6	Alamat E-mail	Ivana.putrimariato@gmail.com
7	Nomor Telepon/HP	087768277258

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

No.	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1	Komisi Pemilihan Umum Fakultas Psikologi USU	Anggota Dokumentasi dan Publikasi	Desember 2020-sekarang, Medan
2	Pekan Olahraga dan Seni Fakultas Psikologi USU	Anggota Dokumentasi dan Publikasi	Maret 2020-November 2020, Medan

**C. Penghargaan yang Pernah Diterima**

No.	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
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, 11-02-2021  
Anggota Tim

  
(Ivana Putri)

## 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.	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1	Sarjana (S1)	Lulus	Medan, 2006
2	Pasca Sarjana (S2)	Lulus	Medan, 2014

### C. Rekam Jejak Tri Dharma PT

#### Pendidikan/Pengajaran

No.	Nama Mata Kuliah	Wajib/Pilihan	SKS
1	Psikologi Umum	Wajib	3
2	Psikologi Eksperimen	Wajib	3
3	Psikodiagnostik (Tes)	Wajib	2
4	Psikodiagnostik (Observasi)	Wajib	2
5	Bimbingan Menulis	Wajib	2
6	Metodologi Penelitian Kuantitatif	Wajib	3
7	Psikologi Kognitif	Wajib	2

#### Penelitian

No.	Judul Penelitian	Penyandang Dana	Tahun
1	Efektivitas Terapi Realitas terhadap Peningkatan <i>Self Regulated Learning</i> pada Mahasiswa <i>Underachiever</i>	Mandiri	2014
2	Peran Kesabaran dalam Manajemen Stres Mahasiswa	USU	2019

#### Pengabdian kepada Masyarakat

No.	Judul Pengabdian kepada Masyarakat	Penyandang Dana	Tahun
1	Positive Parenting : Lindungi Anak dari Bahaya Gadget	USU	2019
2	Penerapan Metode Modifikasi Perilaku : Token Ekonomi untuk Membentuk Perilaku LISA (Lihat	USU	2020

	Sampah Ambil) pada Anak-Anak di Nagori Parik Sabungan Kabupaten Simalungun		
3	Implementasi Aplikasi Konseling Daring di Himpunan Psikologi Indonesia Wilayah Sumatera Utara	USU	2020
4	Perancangan Buku Interaktif untuk Memperkenalkan Ragam Profesi sebagai Sarana Pengembangan Minat Pelajar Usia Dini	USU	2020
5	Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Pemberian Bantuan USU Peduli Covid-19 pada Masyarakat	USU	2020
6	Managing Stress During The COVID – 19 Pandemic : The Application of Deep Breathing Relaxation Technique and Diary Feedback Among Students	USU	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, 11-02-2021  
Dosen Pendamping

  
(Suri Mutia Siregar)

**Lampiran 2. Justifikasi Anggaran Kegiatan**

Jenis Pengeluaran	Volume	Harga Satuan (Rp)	Nilai (Rp)
1. Kebutuhan Kegiatan Virtual			
a. Jaringan Internet	3	300.000	900.000
b. aplikasi video conference	3 bulan	270.000	810.000
d. perlengkapan audio visual	3 unit	250.000	750.000
e. Flashdisk Toshiba 64GB	1 unit	300.000	300.000
SUB TOTAL (Rp)			2.760.000
2. Bahan Habis Pakai	Volume	Harga Satuan (Rp)	Nilai (Rp)
a. ATK	1 set	300.000	300.000
b. Kertas HVS	1 rim	60.000	60.000
c. Tinta Printer	4 pcs	50.000	200.000
d. Poster	3	150.000	450.000
e. Bahan-bahan kebutuhan protocol kesehatan (masker, sanitizer, rapid test, dll)	3	100.000	300.000
SUB TOTAL (Rp)			1.310.000
3. Perjalanan	Volume	Harga Satuan (Rp)	Nilai (Rp)
a. Transport pembelian bahan	3 orang	150.000	450.000
SUB TOTAL (Rp)			450.000
4. Lain-lain	Volume	Harga Satuan (Rp)	Nilai (Rp)
a. Pengelolaan dan analisis data	1	200.000	400.000
b. Dokumentasi	1	200.000	200.000
c. Seminar hasil	1 kali	1.000.000	1.000.000
SUB TOTAL (Rp)			1.600.000
TOTAL 1+2+3+4 (Rp)			6.120.000
Terbilang “Enam Juta Seratus Dua Puluh Ribu Rupiah”			



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

No.	Nama/NIM	Program Studi	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu (jam/minggu)	Uraian Tugas
1	Fatya Maulidina /181301103	Psikologi	Sosial	12 jam /minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melaksanakan perancangan Penelitian.</li> <li>- Memimpin dan memantau Penelitian.</li> <li>- Memimpin pengambilan data.</li> <li>- Memantau pengeluaran dana penelitian.</li> <li>-Memantau dan melaksanakan pembuatan laporan dan penyusunan laporan akhir.</li> </ul>
2	Ivana Putri /191301119	Psikologi	Sosial	12 jam /minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memantau pengambilan data.</li> <li>- Menyusun data penelitian.</li> <li>-Analisis data, Penyusunan tulisan, Memantau pengumpulan data.</li> <li>-Belanja alat dan bahan penelitian.</li> </ul>
3	Muhammad Suriya Pratama /191301088	Psikologi	Sosial	12 jam /minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan dokumendasi terhadap setiap kegiatan penelitian.</li> <li>- Membantu ketua dalam pengambilan data.</li> <li>- Membantu dalam penyusunan laporan akhir.</li> </ul>

#### Lampiran 4. Surat Pernyataan Ketua Pelaksana

##### SURAT PERNYATAAN KETUA TIM PELAKSANA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fatya Maulidina

NIM : 181301103

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa proposal PKM-RSH saya dengan judul “Pelatihan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan *Fear of Missing out* (FoMo) Pada Mahasiswa Tingkat Awal yang Mengikuti Pembelajaran Daring” yang diusulkan untuk tahun anggaran 2021 adalah asli karya kami dan belum pernah dibiayai oleh lembaga atau sumber dana lain.

Bila mana 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, 11-02-2021

Yang menyatakan,



(Fatya Maulidina)

181301103