

## Angkat Isu FOMO, Mahasiswi ITS Kembali Torehkan Prestasi

Achmad Sarjono - SURABAYA.AC.WEB.ID

Nov 2, 2022 - 18:27



*Tiara Miratul Zainy dan Alya Nafisa Fauziyyah (kiri) menunjukkan hasil desain poster mereka.*

SURABAYA — Rasa takut tertinggal ketika membandingkan diri dengan orang lain yang memiliki pengalaman lebih menarik menjadi sebuah momok yang sering meliputi mahasiswa saat ini. Fenomena yang dikenal dengan Fear of Missing Out (FOMO) tersebut melahirkan ide bagi mahasiswa Departemen Teknik Kimia Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS) untuk berprestasi dalam torehan karya visual berbentuk poster.

Dialah Tiara Miratul Zainy dan Alya Nafisa Fauziyyah yang berhasil menyabet gelar juara pertama dalam kategori lomba poster ilmiah pada gelaran W(E)VOLVE 2022 oleh PEMA Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Gelaran tersebut diketahui bertujuan untuk membantu mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Tiara mengaku bahwa awalnya mereka belum terlalu memahami isu yang dibawakan. “Akan tetapi, kami mengusahakan untuk mendalami materi dengan bermodalkan sumber bacaan seperti jurnal dan artikel ilmiah,” terangnya, Rabu (2/11/2022).

Bukan perkara sepele, tim mahasiswa angkatan 2022 ini memiliki maksud tertentu dalam mengangkat topik FOMO in Millenials dibandingkan topik lainnya. Hal tersebut diakui mereka untuk menyebarkan pesan kepada mahasiswa baru agar mempunyai tujuan dalam menjalani dunia perkuliahan.

Menurut Alya, banyak temannya yang seringkali takut tertinggal dengan pencapaian orang lain sehingga hanya ikut-ikutan saja dalam berkegiatan. “Misalnya mereka mendaftarkan diri pada suatu kegiatan, tetapi mereka sendiri tidak tahu tujuan mereka mendaftar kegiatan tersebut,” ucap Alya.

Lebih lanjut, Alya menuturkan bahwa kebiasaan buruk tersebut dapat mempengaruhi keseimbangan kehidupan perkuliahan mereka apabila terus dibiarkan. Efek sampingnya secara tidak langsung akan memengaruhi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, mereka mencantumkan gejala, dampak, serta solusi untuk mengatasi FOMO pada sajian poster mereka.

Demikian sehingga para mahasiswa baru dapat mempunyai tujuan yang ingin dicapai masing-masing. “Dengan begitu, kehidupan kuliah yang seimbang dan kesehatan mental yang stabil bisa tercapai,” pungkasnya penuh harap. (\*)

Reporter: ion30

Redaktur: Astri Kusumaningtyas