

# warta **ubaya**



# Face Your Fears

No. Edisi

**353**

Warta Ubaya IG : @wartaubaya

Ngagel Jaya Selatan 169 Surabaya

TH.XXVII

JULI 2024

[www.ubaya.ac.id](http://www.ubaya.ac.id)



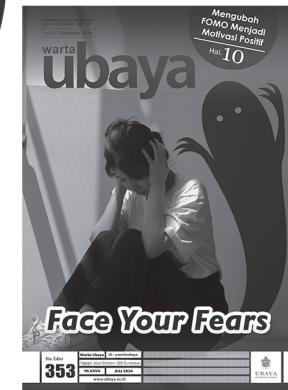
**UBAYA**  
UNIVERSITAS SURABAYA

# Dari Ketakutan Menjadi Kekuatan

Halo para pembaca setia Warta Ubaya! Selamat datang di edisi terakhir tabloid Warta Ubaya. Eitss jangan bingung dulu, Warta Ubaya masih akan tetap menemani kalian dan memberikan informasi menarik yang terbaru. Maka dari itu, nantikan Warta Ubaya dengan wajah baru! Edisi ke-353 kali ini akan membahas mengenai *fears*. Pada rubrik What's On, kami akan membahas *Fear of the Future* yang berisikan pembahasan mengenai rasa takut terhadap masa depan. Pembahasan ini tentu menarik agar kita bisa mengenali dan mengetahui cara menghadapi rasa takut terhadap ketakutan tersebut.

Selanjutnya pada rubrik Highlight, kami hadir dengan pembahasan mengenai Phobia. Melalui rubrik ini, kalian dapat mengetahui perbedaan phobia dengan ketakutan. Kalian juga bisa mendapatkan informasi mengenai cara menghadapi phobia dengan membaca edisi kali ini. Selanjutnya, pada rubrik Whattayathink kami akan membahas mengenai salah satu bentuk ketakutan yaitu FOMO atau lebih dikenal sebagai Fear Of Missing Out. Kita akan mendalami mengenai berbagai bentuk FOMO yang ada di sekitar kehidupan mahasiswa dan cara menghadapinya. Tak hanya itu, kita juga akan menyimak cara mengubah FOMO menjadi motivasi positif bagi mahasiswa. Ketakutan memang menjadi alasan utama dalam terhambatnya suatu proses. Untuk itu penting bagi kita untuk mengenali ketakutan kita dan cara menghadapinya. Saya mewakili seluruh anggota Warta Ubaya mengucapkan terimakasih pada seluruh pembaca setia tabloid Warta Ubaya dan mohon maaf jika terdapat kesalahan dari hasil tiap edisi yang ada. Kalau ada ibu dirumah, bolehkah meminta nasi. Kalau kita harus berpisah, Warta Ubaya akan selalu dihati. Terimakasih telah bersama dan selamat membaca!(dli)

Dzulqarnain Daluli Anwar  
Pimpinan Redaksi Warta Ubaya

**Model:** Audrey Grace

**Fakultas:** Psikologi

**Fotografer:** Angelline Clara Fongiman

**Lokasi:** Student Center

Surat Keputusan Menteri  
Penerangan RI No. 2013/SK/DITJEN/  
PPG/STT 1995, tanggal 3 Mei 1995

**Pelindung :**

Rektor Universitas Surabaya

**Pemimpin Umum/Ketua Pengarah :**

Wakil Rektor I Universitas Surabaya

Wakil Rektor II Universitas Surabaya

Wakil Rektor III Universitas Surabaya

Wakil Rektor IV Universitas Surabaya

**BIDANG REDAKSIONAL**

**Penanggung Jawab :**

Hayuning Purnama Dewi, M.Med.Kom., M.M.

**Pemimpin Redaksi :**

Dzulqarnain Daluli Anwar

**Sekretaris dan Bendahara Redaksi :**

Jennifer Vania Claresta

**Redaktur Pelaksana :**

Caithlene Angelique Gunawan

**Koordinator Reporter :**

Najwa Azzahra Muhyi

**Koordinator Gerbang :**

Wielmiano Hugo Mario Avande

**Koordinator Desain & Layout :**

Stivent Nathaniel Riwulaky

**Koordinator Fotografi :**

Ishika Marsha Devanda

**Redaktur Online :**

Monica Lavender

**Anggota Reporter :**

Putri Mustika Shofia

Ni Wayan Ary Suci

Bagas Habib Wardana

**Anggota Fotografer :**

Angela Ivana Putri

Vania Aurelia Ramadhina

Richelle Aurelia Desynta Samudra

Natalya Grasyela Claudyna

Angelline Clara Fongiman

**Anggota Desain & Layout :**

Aileen Averina Lau

Reinaldy Aubre Antonio

Graciella Sandrinha Fernandes

Evie Siandayani L.

Selena Hans

Fiona Kathleen

**BIDANG USAHA**

**Manajer Keuangan :**

Junanik Idayani

**Research and Development :**

Nisrina Putri Tsania

**Anggota Surveyor :**

Nadya Kiara Cathlina Liady

Flora Angel Devina Primata

Cyeliz Zipora Sulistyo

**Koordinator Marketer dan Distribusi :**

Stevin Thio

**Anggota Marketer :**

Karina Azwa Zafira

Friska Putri Audelia

Joseph Xela Wirasena Pangau

Alifiania Rizka Cahyaranii

Fransiska Yunita Da Costa

**Alamat Redaksi :**

Universitas Surabaya,

Jl. Ngagel Jaya Selatan 169 Surabaya 60284,

Telp. (031) 2981039

Email : warta@ubaya.ac.id

Rekening : UNIVERSITAS SURABAYA

No. 088.30.9000.1

BCA CABANG DARMO Surabaya

warta  
ubaya

**Dicetak Oleh :**  
PT. ANTAR SURYA JAYA SURABAYA  
Isi diluar tanggung jawab percetakan

# Rasa Takut: Mengapa Kita Merasakannya dan Bagaimana Cara Mengatasinya?

Rasa takut adalah salah satu emosi paling mendasar dan universal yang dialami oleh manusia. Sejak zaman purba, rasa takut telah memainkan peran penting dalam menjaga kelangsungan hidup manusia, membantu nenek moyang kita menghindari berbagai macam bahaya yang mengancam. Namun dalam kehidupan *modern*, rasa takut dapat muncul dalam berbagai bentuk dan situasi yang berbeda, dari ketakutan akan kegagalan hingga fobia terhadap hal-hal tertentu. Untuk mengelola emosi ini dengan baik, penting bagi kita untuk memahami dan mengetahui penyebab di balik munculnya rasa takut. Jadi tanpa berlama-lama lagi, yuk, simak artikel di bawah ini yang akan membahas mengenai rasa takut lebih secara lebih mendalam!

Jika didefinisikan secara umum, rasa takut merupakan respons alami terhadap ancaman atau bahaya, baik yang nyata maupun yang hanya dipersepsikan. Emosi ini dipicu oleh sistem saraf otonom tubuh, terutama bagian yang disebut amigdala, yang terletak di otak. Ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap berbahaya, amigdala mengirim sinyal ke berbagai bagian otak dan tubuh, mengakibatkan peningkatan detak jantung, pelepasan hormon stres seperti adrenalin, dan peningkatan aliran darah ke otot-otot besar. Respon ini dikenal sebagai "*fight or flight*" (melawan atau lari), yang mempersiapkan tubuh untuk menghadapi atau menghindari ancaman tersebut. Namun, seperti emosi lainnya, rasa takut bersifat sementara dan akan menghilang ketika kita tidak lagi berhadapan dengan sumber ancaman.

Setiap individu pasti memiliki penyebab dari ketakutan yang dialaminya masing-masing. Salah satu penyebab dari rasa takut yang sering ditemui adalah adanya sebuah ancaman, baik yang nyata maupun yang hanya dirasakan. Ancaman nyata dapat berupa sesuatu yang dapat membahayakan fisik, seperti: kekerasan, kecelakaan, atau bencana alam. Sedangkan ancaman yang hanya dirasakan dimaksud sebagai hal-hal yang kita anggap berbahaya, meskipun sebenarnya tidak, seperti seseorang yang fobia laba-laba mungkin merasa takut bahkan ketika melihat laba-laba kecil yang tidak berbahaya. Selain itu, pengalaman masa lalu yang traumatis dan penyakit mental yang dimiliki juga dapat memicu munculnya rasa takut dalam diri individu.

Rasa takut yang berkepanjangan atau berlebihan dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Ini termasuk gangguan tidur, penurunan sistem kekebalan tubuh, peningkatan risiko gangguan jantung, dan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengenali dan mengelola rasa takut mereka dengan cara yang sehat, seperti melalui terapi, meditasi, atau latihan fisik. Selain itu, berbagi perasaan dan mendapatkan dukungan dari teman dan keluarga juga bisa membantu mengelola rasa takut. Dengan memahami penyebab dan mekanisme rasa takut, serta mengadopsi strategi penanganan yang efektif, individu dapat belajar untuk mengatasi dan mengurangi dampak negatif dari rasa takut dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun seringkali dianggap sebagai emosi negatif, rasa takut sebenarnya memiliki peran penting dalam melindungi kita dari berbagai ancaman. Namun, ketika rasa takut menjadi berlebihan, hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental kita. Oleh karena itu, mengenali dan memahami penyebab rasa takut adalah langkah pertama yang krusial dalam mengelola emosi ini. Dengan berbagai metode seperti terapi, teknik relaksasi, dan dukungan sosial, kita dapat belajar untuk menghadapi rasa takut dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif. Mengelola rasa takut bukan hanya tentang menghindari ketakutan, tetapi juga tentang membangun ketahanan emosional dan mental yang lebih baik. Semoga dengan pemahaman yang lebih dalam tentang rasa takut dan penyebabnya, kita dapat menjalani kehidupan dengan lebih tenang dan penuh keberanian. (fia)



# Otak dan Rasa Takut: Memahami Peran Bagian-Bagian Otak dalam Menanggapi Ancaman

Rasa takut adalah salah satu emosi paling dasar yang dialami oleh manusia dan banyak makhluk hidup lainnya. Emosi ini memiliki fungsi penting dalam mekanisme bertahan hidup dengan mempersiapkan tubuh untuk menghadapi atau menghindari ancaman. Ketakutan dipicu oleh respons otomatis dalam otak kita, melibatkan berbagai bagian yang bekerja secara terkoordinasi untuk mengidentifikasi dan menanggapi ancaman. Namun, pernahkah kalian bertanya-tanya mengenai apa yang sebenarnya terjadi di dalam otak saat kita merasa takut? Bagaimana respons otak kita dalam menghadapi rasa takut? Nah, tanpa berlama-lama lagi, yuk, simak artikel di bawah ini yang akan membahas peran berbagai bagian otak dalam memproses rasa takut dan bagaimana mekanisme ini berfungsi.

Bagian otak pertama yang akan kita bahas adalah amigdala sebagai pusat pengolahan rasa takut. Amigdala berfungsi sebagai sinyal pada sistem otak yang mendeteksi ancaman dan memicu respons "fight or flight," atau biasa disebut sebagai respons melawan atau lari. Ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap berbahaya, amigdala segera memproses informasi sensorik yang diterima dari indera kita. Informasi ini bisa berupa suara keras, pemandangan yang mengerikan, atau bahkan kenangan traumatis. Setelah mendeteksi ancaman, amigdala mengirimkan sinyal ke berbagai bagian otak dan tubuh. Ini termasuk hipotalamus, yang mengaktifkan sistem saraf otonom dan memicu pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol.

Selain amigdala, bagian kecil otak yang berperan besar dalam mengatur respons fisiologis terhadap rasa takut adalah hipotalamus. Ketika diaktifkan oleh amigdala, hipotalamus mengatur pelepasan hormon stres dan mempersiapkan tubuh untuk menghadapi atau menghindari ancaman. Hipotalamus mengaktifkan sistem saraf simpatik, yang meningkatkan detak jantung, mempercepat pernapasan, dan meningkatkan aliran darah ke otot-otot besar guna mempersiapkan tubuh untuk respons "fight or flight." Tak hanya itu, hipotalamus juga merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan adrenalin dan kortisol. Hormon-hormon ini membantu meningkatkan kewaspadaan dan energi, tetapi jika dilepaskan secara berlebihan atau berkepanjangan, dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.

Sementara itu, bagian otak yang terlibat dalam pembentukan dan pengambilan memori, atau biasa disebut hipokampus, juga memainkan peran penting dalam rasa takut. Hipokampus membantu

mengkontekstualisasikan ancaman dengan mengingat pengalaman masa lalu dan membantu membedakan antara ancaman sebenarnya dan yang hanya dipersepsikan. Dengan bantuan hipokampus, kita dapat mengingat situasi masa lalu yang pernah dihadapi dan cara kita mengatasinya. Hal ini membantu otak kita menilai apakah ancaman tersebut nyata atau hanya persepsi yang salah. Kenangan traumatis yang tersimpan di hipokampus juga dapat memicu rasa takut bahkan tanpa adanya ancaman nyata. Keadaan ini terjadi karena amigdala dan hipokampus bekerja sama dalam memproses dan mengingat kejadian yang menakutkan.

Dalam memahami rasa takut, kita dapat melihat betapa kompleksnya peran otak dalam memproses emosi ini. Amigdala, hipotalamus, dan hipokampus, semuanya berperan penting dalam mendeteksi dan merespons ancaman, baik yang nyata maupun yang hanya dipersepsikan. Amigdala memicu sinyal pada tubuh, hipotalamus mengatur respons fisik, dan hipokampus membantu kita memahami konteks ancaman berdasarkan memori masa lalu. Dengan mengetahui cara otak bekerja saat merasa takut, kita bisa mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengelola ketakutan. Baik melalui terapi, latihan fisik, atau teknik relaksasi, artikel ini diharapkan dapat membantu kita menghadapi rasa takut dengan lebih bijak dan membangun ketahanan emosional yang lebih kuat, sehingga kita dapat menjalani hidup dengan lebih tenang dan penuh keberanian.(fa)



# Mengubah Ketakutan akan Masa Depan Menjadi Motivasi dalam Akademik dan Karir

Salah satu kekhawatiran yang paling umum dirasakan oleh banyak orang adalah ketakutan akan masa depan, terutama ketika berhubungan dengan akademik dan karir. Pada era yang kompetitif seperti sekarang, tuntutan untuk mencapai prestasi akademik tinggi dan mendapatkan karir yang sukses bisa menjadi sumber stres yang signifikan. Ketakutan ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga bisa berdampak pada performa dan kesejahteraan secara keseluruhan. Yuk, simak artikel di bawah ini untuk mengetahui penyebab ketakutan akan masa depan, serta solusi untuk mengatasi dan mengelola rasa takut ini.

Salah satu penyebab utama ketakutan akan masa depan dalam akademik dan karir adalah tekanan untuk berprestasi. Dari masa sekolah hingga universitas, siswa sering kali merasa tertekan untuk mendapatkan nilai tinggi dan mencapai prestasi akademik tertentu. Tekanan ini bisa berasal dari diri sendiri, keluarga, atau lingkungan sekitar yang mengharapkan hasil maksimal. Selain itu, persaingan yang ketat juga menjadi faktor penyebab ketakutan akan masa depan. Hal ini dikarenakan kompetisi bisa menimbulkan kecemasan tentang kemampuan diri sendiri dan ketakutan akan gagal memenuhi harapan.

Tak sampai situ, kondisi ekonomi juga memainkan peran penting dalam menimbulkan ketakutan akan masa depan. Ketidakstabilan kondisi ekonomi dan perubahan yang cepat dalam dunia kerja bisa membuat seseorang merasa tidak pasti tentang masa depannya. Hal ini termasuk kekhawatiran tentang keamanan pekerjaan, perubahan industri, dan kemampuan untuk tetap relevan dalam karir. Di samping itu, ekspektasi sosial juga memberikan tekanan besar untuk berhasil dalam akademik dan karir. Ekspektasi ini sering kali menyebabkan ketakutan akan kegagalan dan perasaan tidak cukup baik.

Salah satu cara untuk mengatasi ketakutan akan masa depan adalah dengan menetapkan tujuan yang realistik. Kita bisa membuat rencana jangka pendek dan jangka panjang, serta berfokus pada langkah-langkah kecil yang bisa diambil setiap harinya. Tak hanya itu, membicarakan kekhawatiran atau ketakutan ini pada teman atau keluarga sebagai dukungan sosial juga dapat mengurangi stres dan kecemasan. Selain mendapatkan perspektif baru dari orang lain, saran atau kritik dari mereka juga bisa membantu kita dalam menghadapi kekhawatiran yang dialami.

Selain itu, penting untuk terus belajar dan meningkatkan keterampilan. Hal ini tidak hanya membuat kita lebih kompetitif, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi ketakutan akan ketidakpastian. Alih-alih hanya berfokus pada hasil akhir, menghargai proses pembelajaran dan perkembangan yang kita alami dapat membantu mengurangi tekanan dan meningkatkan kepuasan. Kita juga bisa menghadapi ketakutan akan masa depan dengan menganggapnya sebagai motivasi untuk terus berusaha dan belajar. Dengan sikap yang positif, ketakutan bisa menjadi pendorong untuk meraih keberhasilan.

Ketakutan akan masa depan dalam akademik dan karir adalah hal yang wajar dan bisa dialami oleh siapa saja. Namun, dengan memahami penyebabnya dan menerapkan strategi yang efektif, kita dapat mengelola ketakutan ini dengan lebih baik. Perjalanan akademik dan karir adalah proses yang panjang dan penuh dengan tantangan, tetapi dengan ketekunan, dukungan, dan sikap positif, kita bisa menghadapi masa depan dengan lebih percaya diri dan optimis. Nah, setelah membaca artikel di atas, apakah teman-teman masih takut untuk menghadapi masa depan? **(fia)**





# “Perasaan Takut ini Mengganggu!”: Tips Mengurangi Perasaan Takut

Perasaan takut adalah emosi yang wajar dan dialami oleh manusia. Faktanya, siapapun orangnya, tidak peduli sebesar apapun badan, ataupun kepercayaan dirinya setiap manusia pernah mengalami perasaan takut. Perasaan takut setiap orang berbeda-beda, misalnya saja takut tidur di kamar yang gelap, menghadapi ujian, bertemu dengan serangga, dan lain-lainnya. Namun, jika perasaan ini tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak negatif pada kualitas hidup kita. Lantas bagaimana ya cara mengatasi perasaan takut yang sudah terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari kita? Berikut adalah beberapa tips yang dapat membantu mengurangi perasaan takut kita!

## 1. Latihan Pernapasan 4-7-8

Sebagian besar dari kita tentu sudah pernah mengenali teknik ini untuk mengurangi perasaan takut. Pasalnya pernafasan yang teratur membantu kita untuk mengendalikan detak jantung kita yang menderu. Salah satu teknik pernafasan yang dapat kita lakukan adalah teknik 4-7-8. Cara melakukannya cukup sederhana: tarik napas melalui hidung selama empat detik, tahan napas selama tujuh detik, dan buang napas perlahan selama delapan detik dengan suara “hah.” melalui mulut. Ulangi latihan ini sebanyak 3–4 kali atau hingga napas kita lebih terkendali. Teknik ini membantu mengurangi perasaan takut dan cemas dengan menenangkan sistem saraf yang ada di tubuh kita.

## 2. Mengalihkan Perhatian pada Hal yang Menyenangkan

Tidak selalu perlu dihadapi, teknik mengabaikan atau mengalihkan perhatian kita juga bisa dilakukan. Saat perasaan takut muncul, kita dapat mencoba mengalihkan perhatian pada hal-hal sederhana yang lebih menyenangkan. Contohnya, kita bisa berjalan-jalan, mengobrol dengan teman, atau melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti minum secangkir es teh di terik dan panasnya Surabaya atau mendengarkan musik favorit. Akan tetapi, jika perasaan takut dirasa terlalu kuat, kita juga bisa mencoba untuk memejamkan mata dan membayangkan hal-hal menyenangkan dan menenangkan bagi kita, misalnya wajah lucu peliharaan di rumah, *meme* lucu favorit, atau memori indah bersama doi.

## 3. Mengurangi Konsumsi Kafein

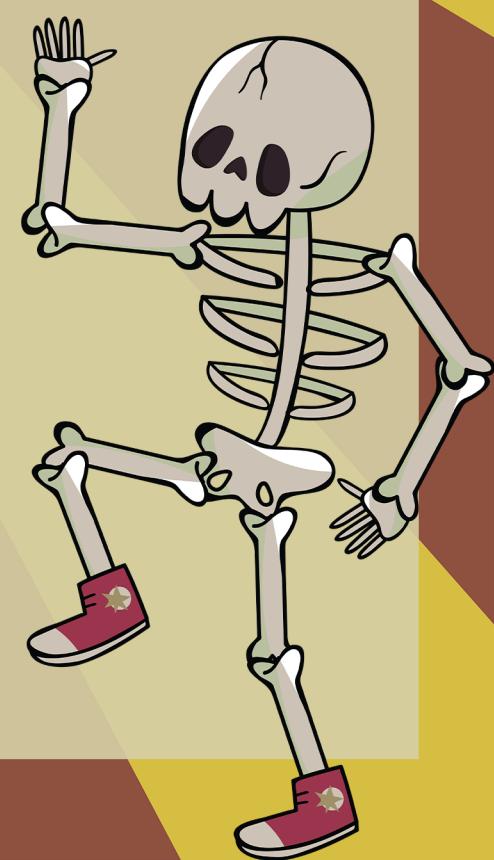
Mengonsumsi minuman yang mengandung kafein, seperti kopi atau teh secara berlebihan dapat memberi efek peningkatan keparahan kecemasan dan ketakutan. Meskipun

efek awal hangatnya kopi memberikan perasaan lega, efek jangka panjangnya justru bisa meningkatkan kecemasan. Terlebih apabila minuman atau makanan yang mengandung kafein dikonsumsi dalam jumlah besar dapat menyebabkan kegelisahan dan membuat Anda lebih sulit mengatasi perasaan takut, contohnya memberikan efek jantung berdebar-debar dan membuat cemas alias *anxious* dibandingkan biasanya. Mengurangi konsumsi makanan dan minuman berkefein dapat membantu kita untuk menjaga ketenangan pikiran dan mengurangi tingkat kecemasan.

## 4. Terbuka tentang Perasaan Takut

Tidak hanya mengelola perasaan takut secara mandiri, kita juga bisa meminta bantuan orang lain untuk menolong. Dimulai dengan membagikan kepada orang yang dapat kita percaya dan nyaman untuk membicarakan perasaan takut. Ketika kita mengungkapkan perasaan takut kepada teman, keluarga, atau mungkin pacar, mereka dapat memberikan dukungan emosional dan perspektif yang berbeda, sehingga membuka cara lain dalam memahami kondisi serta situasi. Hal ini juga dapat membantu kita merasa tidak sendirian dalam menghadapi ketakutan. Diskusi terbuka tentang hal yang membuat kita takut seringkali membantu menenangkan pikiran dan mengurangi intensitasnya.

Dengan menerapkan tips-tips di atas, kita dapat mengelola perasaan takut yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Kendati perlu diatasi atau dihadapi, kita juga perlu mengingat bahwa perasaan takut adalah sisi yang normal untuk ada di dalam kehidupan manusia. Opsi pertolongan dari tenaga profesional, seperti psikolog, psikiater, atau konselor menjadi yang terbaik apabila ketakutan kita terus berlanjut dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Dukungan dan strategi yang tepat dapat membuat perbedaan besar dalam kualitas hidup kita.(mon)



## Takut akan Masa Depan? Begini Pandangan Mahasiswa Ubaya dalam Menghadapinya!

Mencemaskan hal-hal di masa mendatang memang normal, tetapi apabila berlebihan akan memberikan dampak pada kehidupan sehari-hari. Ketakutan atau kecemasan akan masa depan kerap kali dialami oleh mahasiswa, baik dalam masa perkuliahan, magang, maupun jenjang berikutnya yang akan dipilih. Umumnya rasa takut timbul dikarenakan suatu hal yang sudah direncanakan tidak sejalan dengan hasil yang diharapkan. Kira-kira, seperti apa pandangan mahasiswa Universitas Surabaya (Ubaya) terhadap rasa takut akan masa depan yang hendak dihadapi ke depannya? Yuk, simak bersama!

Clement Cornelius Soeharno, mahasiswa Fakultas Industri Kreatif Ubaya angkatan 2023, mengungkapkan bahwa *Artificial Intelligence*(AI) menjadiketakutannya di masa depan."Berkembangnya teknologi AI tentu menjadi ketakutan, tetapi sekaligus tantangan juga untuk kami yang nantinya bekerja di bidang desain," ungkapnya. Hal serupa diungkapkan oleh Ni Komang Ari Prawita, mahasiswi Fakultas Farmasi Ubaya angkatan 2021. "Pada semester ini, saya belum bisa menentukan dengan pasti pilihan pekerjaan kedepannya,"terangnya. Ari menjelaskan ketakutan yang dialaminya disebabkan karena kurang merasa percaya akan kemampuan dirinya.

Tidak hanya pada menentukan pilihan pekerjaan, Ari juga mengaku pada semester enam ini memiliki ketakutan akan skripsi yang semakin dekat. "Teman-teman sekitar saya sudah mulai membahas skripsi karenanya sesekali timbul rasa tertinggal oleh yang lain," tambahnya. Berbeda dengan Ari, Ngurah Bagus Arestiawan, mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya angkatan 2023, mengaku tidak memiliki ketakutan terhadap masa depan. "Sejauh ini belum memiliki ketakutan terhadap masa depan karena saya percaya setiap individu memiliki fokus dan proses yang berbeda,"terangnya.Belum merasakan ketakutan bukan berarti tidak memiliki karena kecemasan akan masa depan seringkali timbul karena lingkungan sekitar, pertemanan, terutama diri sendiri.

Bagus menjabarkan bila ketakutan yang dialami seringnya diakibatkan karena timbulnya keinginan kuat dari dalam diri terhadap sesuatu."Bermula dari keinginan nantinya akan memunculkan adanya sebuah target yang ideal di masa depan," imbuh Bagus. Berbeda pandangan dengan Bagus, Graciella Wisunaga, mahasiswi Fakultas Farmasi angkatan Ubaya 2022 mengungkapkan bila rasa ketakutan yang dialaminya bermula karena *overthinking*. "Sebagai mahasiswa saya sering kali overthinking terhadap sesuatu hal maupun peristiwa yang belum pasti," tuturnya. Graciella menambahkan bahwa dari *overthinking* tersebut nantinya cenderung akan menyebabkannya stres sehingga lebih sering merasa cepat kelelahan.

Graciella juga menjelaskan solusi terbaik yang dipilihnya ketika mengalami overthinking maupun saat merasa cemas. "Biasanya solusi yang saya pilih adalah bercerita dengan teman-teman yang menghadapi dilema ataupun cemas akan masa depan," jelasnya. Apabila bercerita dengan teman dirasa kurang, Graciella menganjurkan untuk berkonsultasi dengan psikiater yang nantinya dapat membantu dalam menavigasi perasaan takut agar lebih efektif dan efisien. Pandangan yang hampir serupa diungkapkan Clement dalam mencari solusi menghadapi rasa ketakutan akan masa depan. "Ketika orang lain dirasa sulit untuk menjadi tempat bercerita maka yang bisa diandalkan adalah diri sendiri," katanya.

Memiliki rasa ketakutan akan masa depan merupakan hal normal yang dihadapi individu dalam kehidupan. Bentuk rasa ketakutan bisa berupa *overthinking*, merasa tertinggal, dan lainnya. Munculnya rasa ketakutan tersebut dikarenakan oleh berbagai faktor, tetapi seringkali asalnya dari dalam diri. Setiap orang memiliki solusi yang berbeda-beda dalam menghadapi rasa ketakutan akan masa depan.(cik)



**Clement Cornelius  
Soeharno**

Industri Kreatif 2023



**Ni Komang Ari  
Prawita**

Farmasi 2021



**Ngurah Bagus  
Arestiawan**

Psikologi 2023



**Graciella  
Wisunaga**

Farmasi 2022

# TEMUKAN SISI POSITIF FOMO:

## MENGUBAH KEKHAWATIRAN MENJADI MOTIVASI

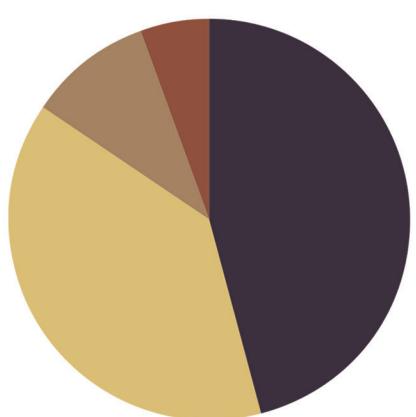
Sebagai mahasiswa, kita sering kali merasa tertarik untuk selalu mengikuti tren terbaru yang muncul di media sosial. Perasaan tersebut sering kali disebut sebagai *fear of missing out* atau FOMO oleh mahasiswa. FOMO memicu perasaan gelisah, cemas, dan khawatir akan tertinggal momen-momen menyenangkan. Tidak selalu menyangkut media sosial, FOMO juga dapat muncul sebagai perasaan ingin hadir di setiap momen signifikan. Namun, FOMO ternyata juga bisa dilihat sebagai hal yang positif apabila kita mengetahui cara mengatasinya dengan baik. Penasaran bagaimana mahasiswa Universitas Surabaya (Ubaya) mengatasi FOMO? Yuk, kita simak bersama!

Melalui survei yang telah dibagikan, sebanyak 91% mahasiswa pernah merasakan FOMO, sedangkan sebanyak 9% tidak pernah merasakan FOMO. Beberapa alasannya adalah kurang mengikuti perkembangan tren, tidak tertarik mengikuti tren, maupun tidak suka memiliki kesamaan dengan orang lain. Sementara itu, sebanyak 46% mahasiswa menjawab beberapa kali dalam satu bulan atau kadang-kadang merasa FOMO dan 38,5% merasa FOMO beberapa kali seminggu, yang termasuk dalam kategori sering. Lalu, sebesar 10% mahasiswa merasakan FOMO setiap hari atau sangat sering merasakan FOMO. Sisanya, sebanyak 5,5% partisipan menyatakan jarang merasakan FOMO atau hanya beberapa kali dalam setahun.

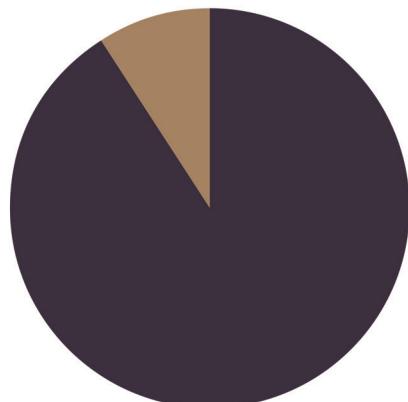
Pengaruh FOMO dalam kehidupan sehari-hari yang dialami mahasiswa pun beragam. Sebesar 36% mahasiswa merasa ingin selalu mengikuti tren atau sesuatu yang sedang viral. Lalu, sejumlah 29% berpendapat bahwa jika tidak mengikuti tren akan membuatnya tertinggal atau tersisih serta sebanyak 15% merasa FOMO menyebabkan stres dan cemas. Di sisi lain, sebesar 20% menjadikan FOMO sebagai motivasi untuk lebih terlibat dalam aktivitas sosial. Lebih lanjut, mahasiswa membagikan *tips* untuk mengatasi perasaan FOMO. Sebanyak 6% mahasiswa mengalihkan FOMO dengan fokus pada hobi dan kegiatan yang bermanfaat. Kemudian, sebesar 30% mahasiswa mengatasinya dengan mengurangi waktu membuka media sosial serta 29% lainnya menggunakan FOMO sebagai motivasi untuk mencapai tujuan pribadi. Sisanya, sebanyak 5% melakukan meditasi dan latihan *mindfulness* untuk mengatasi FOMO.

Melalui hasil survei, dapat terlihat bahwa FOMO tidak selalu memiliki konotasi negatif. Mahasiswa dapat memanfaatkan FOMO untuk mengeksplorasi hal-hal dan pengalaman baru yang positif. Seperti yang dikatakan Ralph Waldo Emerson, "Hidup adalah rangkaian momen, jangan biarkan dirimu terjebak dalam kegelisahan dan jadilah pemilik setiap momen dengan penuh kebahagiaan." Ingatlah bahwa setiap momen berharga karena menjadi bagian dari perjalanan pribadi kita sendiri. (ncl,

**Frekuensi Mahasiswa Merasakan Fomo**



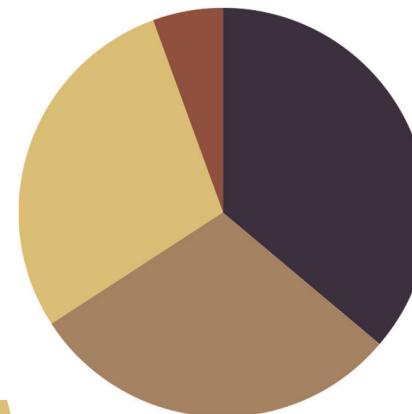
**Mahasiswa Merasakan Fomo**



**Dampak FOMO terhadap perasaan**



**Cara mengatasi rasa FOMO**



**MELVY CHANDRA**  
FAKULTAS HUKUM 2023



## Tantangan dan Strategi: Mengelola Purchasing Behavior sebagai Gen-Z

Saat ini, masyarakat sedang ramai dengan fenomena FOMO atau *fear of missing out*. Fenomena psikologis ini umum dialami oleh generasi muda seiring dengan perkembangan media sosial. Generasi Z yang tumbuh di era digital sering merasa tertekan untuk selalu mengikuti tren dan gaya hidup yang ditampilkan di media sosial. Hal ini sering kali menimbulkan dilema dan dapat menjadi ancaman serius bagi kesejahteraan emosional dan finansial terutama pada mahasiswa. Mendalamil lebih lanjut mengenai pengaruh FOMO terhadap *purchasing behavior*, Hari Hananto, M.Ak., selaku Dosen Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Surabaya (FBE Ubaya) turut memberikan pendapatnya.

"Hari berpendapat bahwa FOMO adalah fenomena psikologis yang melibatkan ketakutan tertinggal dalam aktivitas atau informasi tertentu," buka Hari. Bagi yang mengalami, FOMO dapat menimbulkan kecemasan dan ketidaknyamanan karena merasa tertinggal. Fenomena FOMO semakin diperburuk oleh perkembangan media sosial, terutama karena banyak perusahaan yang memanfaatkannya



**Hari Hananto, M.Ak.**  
Dosen Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Surabaya (FBE Ubaya)

untuk meningkatkan penjualan produk. "Sebagai konsumen, kita harus bisa mengendalikan diri dan memilih mana yang baik dan benar," ujar Hari.

Menyadari dampak yang signifikan, Hari juga mengemukakan pendapatnya tentang pengaruh FOMO terhadap *purchasing behavior*. Dalam konteks ini, Hari menyatakan bahwa, "Pada situasi ini, penting bagi *Ubayatizen* untuk mampu mengikuti tren dengan bijaksana, agar tidak terjerumus pada hal-hal yang tidak bermanfaat." Oleh karena itu, dalam aspek finansial, penting bagi mahasiswa untuk membuat perencanaan keuangan. "Seiring beranjak dewasa, penting bagi mahasiswa untuk belajar membedakan antara kebutuhan dan keinginan," tuturnya. Hari juga menegaskan bahwa kebutuhan adalah sesuatu yang harus dipenuhi, sementara keinginan tidak harus dipenuhi.

Sebagai konsumen, *Ubayatizen* perlu bijak dalam mengendalikan diri untuk menghindari dampak negatif FOMO terhadap perilaku belanja dan keuangan teman-teman. "Agar dapat mengurangi efek FOMO, mahasiswa menetapkan batasan dan memahami prioritas dengan baik dalam keputusan keuangan," pesan Hari. Penting juga bagi kita sebagai mahasiswa untuk bisa secara bijak menimbang kebutuhan dan keinginan. "Dalam setiap keputusan, pertimbangan dari berbagai sisi harus dipertimbangkan," tutupnya. (fla,sxn)

## Jadi Rajin Belajar Karena FOMO, Memang Bisa?

*Fear of Missing Out* atau fenomena yang dipopulerkan dengan sebutan FOMO belakangan ini menjadi salah satu topik hangat di kalangan anak muda atau Gen-Z. FOMO menyebabkan mereka menjadi mudah terombang-ambing mengikuti tren hanya karena takut tertinggal dan dianggap tidak *update*. Dengan besarnya peranan sosial media dalam kehidupan sehari-hari anak muda, banyak mahasiswa yang kemudian menjadi FOMO. Nyatanya, FOMO bisa lho dijadikan motivasi untuk mengembangkan diri. Penasaran? Yuk, kita simak artikel dibawah bersama-sama!

Gelbriella Joy, Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Hukum Universitas Surabaya (Ubaya) yang kerap disapa Elin, memiliki pandangan bahwa FOMO dapat memberikan dampak positif bila kita bisa memetik hanya hal-hal yang baik bagi diri kita. "Melihat orang berprestasi dapat menanamkan motivasi untuk diri sendiri agar menjadi lebih rajin dan dapat mencapai *goals* kita," tutur Elin. Menurutnya, penting untuk menyaring konten yang kita tonton karena hal tersebut akan mempengaruhi bagaimana arah kehidupan kita kedepannya. "Pikiran kita akan merekam hal yang paling sering kita lihat, oleh karena itu kita harus menyaring tontonan di sosial media dengan hal yang positif," ucapan Elin.

Tak hanya itu, kita seringkali terhasut untuk melakukan hal-hal yang tidak esensial hanya karena temakan tren. "FOMO membuat kita untuk mengikuti suatu tren agar mendapatkan pengakuan dari orang lain dan

memenuhi ego kita tanpa memikirkan esensi dan dampaknya," ungkap Elin. Menurutnya, menggunakan media sosial dengan cara seperti itu hanyalah membuat diri merasa tidak eksis atau bahkan *insecure*. "Akan lebih baik jika kita memanfaatkan sosial media untuk mencari *role model* yang dapat menginspirasi kita dengan kebiasaan, karakter, serta pencapaian mereka," ucapan Elin.

Elin juga menuturkan bahwa ketika mengetahui apa yang teman-teman inginkan, justru FOMO bisa mendorong untuk mengambil langkah berani serta mendekatkan pada tujuan kita. "Perlunya mengenal diri sendiri dan tujuan yang ingin dicapai, sehingga memudahkan dalam memilih mana tren yang perlu dan tidak perlu untuk diikuti," tutur Elin. FOMO dapat memberikan dampak yang positif bila kita dapat menjadikan hal ini sebagai dorongan untuk belajar, mencoba hal baru, atau bahkan memulai sesuatu. "Menjadi FOMO untuk memperbaiki diri seperti lebih rajin belajar merupakan aplikasi dari FOMO dalam konteks yang tepat dan positif," tutup Elin. (liz,sxn)

**Gelbriella Joy**  
Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Hukum



# Mengubah FOMO Menjadi Motivasi Positif

Istilah *Fear of Missing Out* atau yang lebih dikenal dengan FOMO sudah tidak asing lagi bagi generasi Z yang aktif di media sosial. FOMO sendiri merupakan rasa takut ketinggalan sesuatu yang sedang terjadi atau populer. Namun, rasa ketakutan ini tidak hanya terbatas pada kehidupan sosial saja, melainkan dapat terjadi di bidang seperti akademik maupun pekerjaan. Tidak selalu memiliki konotasi negatif, FOMO dapat membawa pengaruh positif bagi yang tau cara mengelolanya. Penasaran? Yuk, kita simak artikel di bawah ini bersama-sama!

## 1. Memperluas Wawasan

Mahasiswa dapat mengalihkan rasa FOMO menjadi rasa ingin tahu terhadap berita terkini dan perkembangan dunia. Mengubah FOMO menjadi rasa ingin tahu terhadap peristiwa yang sedang terjadi di sekitar dapat memperluas wawasan serta sudut pandang kita secara signifikan. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya memperkaya sudut pandang, tetapi juga dapat menambah wawasan dan kesadaran mengenai keadaan dunia serta perkembangan yang ada. Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan mahasiswa dalam memanfaatkan perasaan FOMO ini adalah dengan membuat konten edukatif mengenai perkembangan teknologi dan peristiwa terkini di dunia.

## 2. Memperbaiki Penampilan

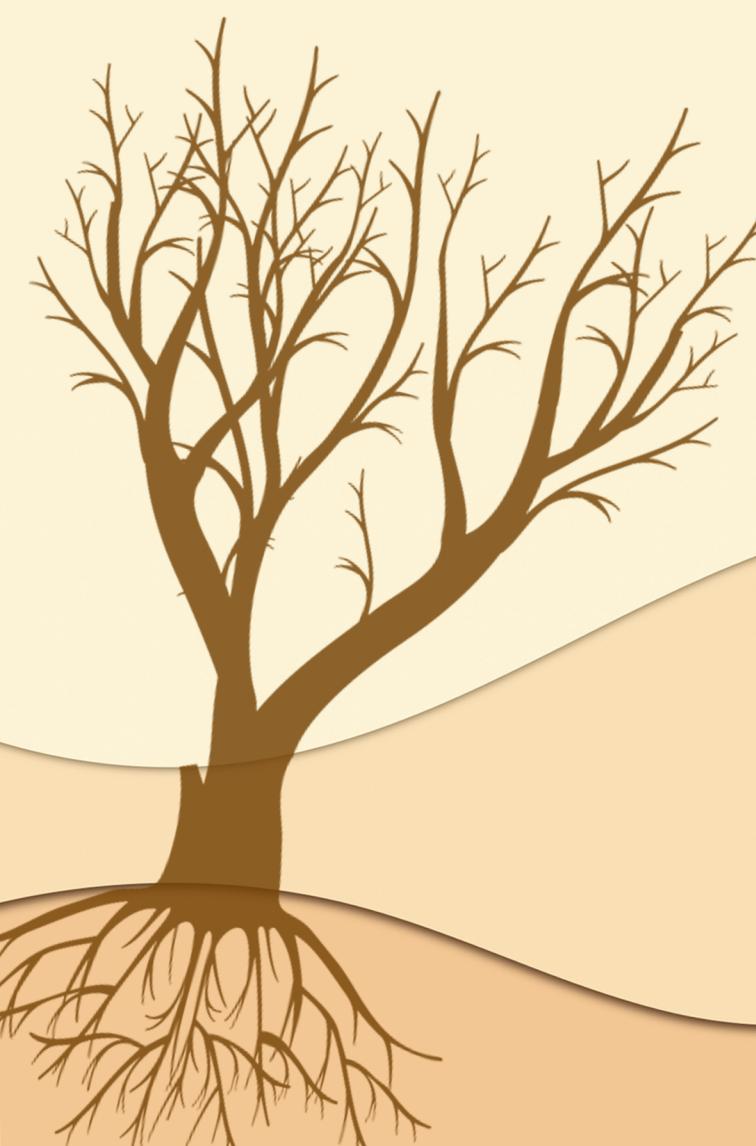
Salah satu konten yang beredar di sosial media akhir-akhir ini banyak berkaitan dengan penampilan dan *fashion*. Konten-

konten ini dapat menjadi motivasi bagi mahasiswa untuk turut memperbaiki penampilan, atau yang sering disebut sebagai *glow up*. Dengan memperbaiki penampilan, mahasiswa bisa meningkatkan rasa percaya diri dan merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri. Proses *glow up* tidak hanya melibatkan perubahan fisik seperti perawatan kulit, olahraga, dan gaya berpakaian seseorang, tetapi juga peningkatan kesehatan mental dan emosional. Dengan demikian, ketika seseorang merasa lebih baik tentang dirinya sendiri, mereka cenderung lebih sedikit membandingkan diri dengan orang lain dan lebih fokus pada kebahagiaan serta pencapaian pribadi.

## 3. Meningkatkan Performa Akademik

Meningkatkan performa akademik bisa menjadi kunci bagi mahasiswa untuk mengubah FOMO menjadi sesuatu yang positif. Dengan program acara seperti *Clash of Champions* yang sekarang sedang populer, mahasiswa dapat turut termotivasi untuk berprestasi. Tak hanya itu, mengambil inspirasi dari sosok-sosok populer di dunia maya yang berprestasi, seperti Maudy Ayunda hingga Jerome Polin, juga dapat menjadi mendorong mahasiswa meraih kesuksesan. Menjadikan sosok-sosok berprestasi tersebut sebagai panutan, mahasiswa dapat lebih semangat meraih prestasi.

Berikut merupakan beberapa langkah yang dapat dicontoh mahasiswa untuk mengubah FOMO menjadi pengalaman positif bagi diri sendiri. Tidak selamanya takut ketinggalan tren adalah hal negatif, karena dari situasi ini mahasiswa bisa belajar untuk mengolah perasaan tersebut menjadi kegiatan produktif. Dengan mengambil hikmahnya, FOMO dapat menjadi pendorong bagi mahasiswa untuk lebih berkembang dan mengeksplorasi hal-hal baru dalam hidup. Jadi, mari bersiap untuk menerima perubahan positif dalam cara kita melihat dan menghadapi FOMO! (sxn,liz)



# CONQUERING FOMO: FOCUS ON YOURSELF AND DISCOVER YOUR TRUE STRENGTH!

*Fear of missing out* (FOMO) merupakan fenomena umum yang sering dialami oleh banyak orang saat ini, terutama generasi Z. FOMO sering kali terjadi ketika seseorang merasa khawatir atau cemas karena takut melewatkan sesuatu yang sedang terjadi di sekitarnya. Kondisi ini banyak dipengaruhi oleh media sosial terutama saat melihat kehidupan orang lain yang terlihat lebih sempurna sehingga membuat seseorang merasa tertinggal. Bagi *Ubayatizen* yang pernah mengalami FOMO, jangan khawatir karena terdapat *tips* untuk mengatasinya. Yuk, kita cermati baik-baik!

## 1. Alihkan Fokus pada Hobi dan Kegiatan yang Bermanfaat

Mengatasi FOMO dengan fokus mengasah keterampilan baru bisa menjadi cara yang efektif bagi seseorang dalam meningkatkan kepercayaan diri. Dibanding terus-menerus memperhatikan media sosial dan tren yang sedang viral, seseorang dapat mencoba menggeluti hobi seperti membaca, menulis, berolahraga, dan sebagainya. Dengan mengubah perspektif FOMO dari sekadar kecemasan, seseorang dapat mengalihkannya menjadi motivasi serta energi positif yang memacu untuk terus berkembang. Dengan begitu, *Ubayatizen* tidak hanya mengurangi rasa cemas akibat FOMO, tetapi juga mendapatkan kepuasan pribadi dari kegiatan yang teman-teman suka.

## 2. Tetapkan Prioritas dan Batasi Aktivitas

Salah satu cara lain yang efektif untuk mengatasi rasa FOMO bagi seseorang adalah dengan menetapkan prioritas dan membatasi aktivitas. Dengan menetapkan prioritas, seseorang dapat fokus pada hal yang benar-benar penting, sehingga tidak mudah tergoda oleh berbagai aktivitas yang sebenarnya kurang relevan atau tidak memberikan manfaat. Selain itu, membatasi aktivitas juga penting untuk menjaga keseimbangan dan kesehatan mental seseorang karena terlalu banyak terlibat dalam berbagai kegiatan bisa menyebabkan kelelahan dan stres. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk dengan bijak memilih dan membatasi aktivitas.

## 3. Menerapkan JOMO (Joy of Missing Out)

*Joy of Missing Out* atau JOMO adalah konsep yang semakin populer sebagai respon terhadap FOMO. JOMO mendorong seseorang untuk menikmati momen saat ini dan menghargai waktu untuk diri sendiri tanpa merasa terbebani oleh apa yang mungkin dilewati. Dengan menerapkan JOMO, seseorang dapat belajar untuk merasa nyaman dengan keputusan tidak selalu terlibat dalam segala hal, mengurangi stres, dan meningkatkan kesehatan mental. Dengan begitu, seseorang bisa mencapai keseimbangan yang lebih baik antara kebutuhan sosial dan kebutuhan pribadi.

Dengan menerapkan konsep-konsep di atas, *Ubayatizen* dapat menemukan kunci untuk mengatasi FOMO secara efektif. Dengan fokus pada hal-hal yang bermakna, seseorang bisa menemukan kedamaian dan kepuasan diri. Namun, jika tips-tips ini masih belum cukup untuk mengatasi FOMO kalian, jangan ragu untuk mencari bantuan profesional. Percayalah pada diri sendiri dan segala potensi yang ada di dalam dirimu, karena di dalammu terdapat kekuatan yang lebih besar dari ketakutanmu! **(sxn, fla)**





UBAYA



AKREDITASI  
UNGKUL

Kampus  
Merdeka  
INDONESIA JAYA

#NyamandiUbaya

# Penerimaan Mahasiswa Baru 2025-2026

## Jalur Tanpa Tes Batch I

Batas daftar

**30 September 2024**

## Jalur Kedokteran

Batas daftar

**24 September 2024**

Pelaksanaan Tes :  
**28 September 2024**

## Jalur Tes

Batas daftar

**26 September 2024**

Pelaksanaan Tes :  
**28 September 2024**

## Jalur RPL

Batas daftar

**26 September 2024**

Pelaksanaan Tes :  
**30 September - 4 Oktober 2024**

**Pendaftaran online:**

**daftar.ubaya.ac.id**

Informasi Lebih Lanjut Hubungi Chat:

**0812 500 1005**



Edisi 353 | Juli 2024

# Gerbang

Gaung Ekspresi Remaja Berkembang

## Bisik Kenangan

**Salwa Nailatul Izzah | MA Darul Faqih Malang**

Memori yang tumpang tindih

Enggan untuk menetap, enggan untuk pergi

Merintih pada kenangan, barangkali

Ternyata ini memanglah ego yang menjadi-jadi

Rupanya tekad melupakanmu itu sia-sia

Segala memori memutar balik haluannya

Bekerubung di dalam benak tanpa lelah

Meracau akal yang kian beranjak sunyi

Sayup kenangan manis itu berbisik

Mengungkit janji yang sempat terpatri

Sekelebat hangatmu seakan memanggil

Hendak memeluk hati ini yang kian menggigil

Gemtar dan terus bertanya, inikah hati yang merindu masa?

Atau hanya sekedar uap kecewa belaka?

Kecewa akan lembaran baru yang tak sedamai dahulu

**Gerbang**  
Gaung Ekspresi Remaja Berkembang

[gerbang.ubaya.ac.id](http://gerbang.ubaya.ac.id)

Halo teman2-teman, buat kalian siswa-siswi SMA dimanapun berada, kalau kalian punya hobi nulis dan ingin karya kalian dipublikasikan, Tabloid Gerbang bisa jadi solusinya nih.

Gerbang adalah salah satu rubrik dalam Warta Ubaya yang ditulis oleh siswa-siswi SMA dari seluruh Indonesia.

Untuk persyaratan :

Karya harus buatan pribadi, tidak mengandung unsur SARA, dapat berupa cerpen, review/preview novel atau film, puisi, cerita bersambung dan lain-lain.

Karya dapat diketik di microsoft word.

Nah, kalau teman-teman tertarik silahkan langsung mengirim karya melalui [link : bit.ly/gerbangubaya](http://bit.ly/gerbangubaya) dan jangan lupa lakukan konfirmasi pengiriman ke CP yang telah tersedia ya. Kami tunggu karya kalian!!

CP : Wielmiano Hugo Mario Avande  
WA : 081392522935 / LINE : hugo\_avande

# Mutacularneb

Kartika Putri | SMAN 2 Plus Sipirok Tapanuli Selatan

"Tc456 terbuka."

"Tc456 terbuka. Pembuatan mutan dengan frekuensi dibawah 1:1000 berhasil dengan kadar 80%"

Air itu menyurut dan Cylar langsung memeluknya. "Kamu selamat. Ini sudah 3 hari dari awal kamu memulai dan kakak benar-benar khawatir. Mungkin, saat ini kamu bisa merasakan sesuatu. Mari akan kakak jelaskan."

Dia menarik tangan Nebula. Dibantu dengan beberapa orang yang baru saja datang dengan membawa beberapa alat disamping mereka. Entah bagaimana menjelaskan, alat-alat itu terlihat seperti kabel dengan kapsul cairan diujungnya. Begitu mereka memasukkan alat-alat itu, monitor terminal besar dengan layar transparan kembali hidup. Kali ini, ada dihadapan Nebula langsung,

"Warna hijau dan merah. Kakak berjanji agar kamu bisa melihat secara normal artinya bisa melihat semua warna tapi ternyata tidak bisa. Ego-trail yang terdeteksi dalam otak kamu, hanya bisa mendefinisikan warna hijau dan merah yang artinya dalam koneksi mutan..."

Layar transparan itu terlihat berganti halaman, "...fungsinya mendeteksi apakah seseorang menjadi ancaman bagi kamu atau tidak. Merah artinya musuh dan hijau artinya teman."

"Coklat?" tanya Nebula. Membuat Cylar mengernyit dahi tetapi tak menghiraukan, hanya mengira adeknya belum stabil dalam mengenal warna.

"Kakak lanjut. Ego-trail tersambung ke arah Ego-transmitter yang memastikan bahwa keberadaan dirimu susah dideteksi oleh orang sekitar.

Dengan penyakit achromatopsia yang kamu idap, kakak yakin kamu bisa lebih mudah paham. Terakhir, jari-jarimu dilengkapi dengan injeksi anestesi, membisus seseorang jika itu terancam berbahaya. Namamu sekarang adalah Mutacularneb, campuran dari nebula dan..."

Pitttt..pittt...

Alarm tiba-tiba berdengung keras, menandakan bahaya. Nebula yang masih terdiam mengamati penjelasan Cylar daritadi, tiba-tiba merasakan tubuhnya menjadi lebih agak sedikit besar dan keras seperti batu. Matanya berubah menjadi merah terang dengan corak. Namun saat semuanya masih panik, secara bersamaan semua lampu di area itu padam.

"Nyonya Cylar, dimana Mutacularneb?" tanya salah satu pegawai didalam ruangan.

Cylar langsung menoleh kearah kursi duduk Nebula sebelumnya dan adeknya itu menghilang. Dia langsung menggeram dan membalikkan badan, mengetik sesuatu secara cepat di monitor terminal besar.

"Carl Igan Dahari, sekarang. Dia sepertinya mengetahui rencanaku."

Sementara disisi lain,

"Siapa kamu?" Nebula mengernyitkan dahi sambil tetap berlari dengan genggaman seorang laki-laki yang bahkan tak ia kenali. Membawanya masuk kedalam kapsul terbang, sejenis mobil listrik dengan gaya terbang. Warnanya perak dengan kelir keemasan. Serta dua tempat duduk di depan, juga dua di belakang. Begitu cara Nebula menjelaskannya.

**Bersambung..**



# The Result of Waiting so Long

Dike Setiawan | SMA Negeri 3 Mojokerto

Saat malam tiba Putri Kareena keluar kamar dan pergi menuju taman kerajaan dengan ditemani oleh Cia sedangkan seluruh anggota kerajaan sudah tidur di malam itu, memang malam itu sangat berbeda karena malam itu adalah malam bulan purnama yang sangat tenang dan sunyi serta indah di hiasi oleh Cahaya dari bulan purnama. Di saat malam bulan purnama ia berdoa

Putri Kareena : "Semoga di umurku yang sekarang ini aku dapat menemukan cinta pertamaku", kata Putri Kareena sembari mengangkat kedua tangannya dan menatap langit

Setelah itu Putri Kareena berjalan menuju ke kamarnya untuk tidur

Matahari telah memunculkan sinarnya dengan keagungannya yang menandakan hari sudah pagi, saat itu Cia mencoba membangunkan Putri Kareena yang sedang tidur dengan mengelus-eluskan tangannya ke arah pipi Putri Kareena agar ia segera bangun. Saat Putri Kareena sudah bangun ia langsung menuju ke kamar mandi sedangkan anggota kerajaan lainnya berkumpul di ruang utama karena telah kedatangan tamu, setelah Putri Kareena mandi ia langsung dibuat panic karena salah satu pelayannya berkata, putri semua anggota kerajaan telah berkumpul di ruang utama kerajaan. Putri Kareena terkejut dan langsung memakai cadarnya lalu berjalan menuju ke ruang utama kerajaan, sesampainya ia di ruangan utama kerajaan betapa terkejutnya ia ketika melihat seorang Pangeran yang sangat tampan, sopan, dan tutur katanya yang lembut. Raja Enzo memperkenalkan Putri Kareena kepada Pangeran Hamzah, ini adalah putrinya ia baru saja kembali dari asrama selama bertahun-tahun. Lalu Pangeran Hamzah memberikan salam dan dijawab oleh Putri Kareena, saat itu juga Putri Kareena telah jatuh cinta kepada Pangeran Hamzah. Setelah bertemu di hari itu mereka berdua berpisah karena Pangeran Hamzah harus berkeliling ke daerah-daerah lain untuk menyebarkan Agama Islam, suatu hari Putri Kareena sengaja datang ke tempat Pangeran Hamzah berdakwah dengan menggunakan gamis yang panjang serta cadar berwarna hitam, ia melihat Pangeran Hamzah yang sedang berdakwah karena telah jatuh cinta ia selalu memandang Pangeran Hamzah dengan harapan ia bisa memiliki Pangeran Hamzah. Namun ketika Putri Kareena mengejar cinta Pangeran Hamzah ia malah makin menjauh darinya, merasa cintanya tak terbalaskan dan merasa bahwa ia makin jauh juga dari Allah.

Ditambah lagi beberapa minggu kemudian ia telah mendengar berita bahwa Pangeran Hamzah telah bertunangan dengan Putri dari kerajaan lain yang kata anggota kerajaan, Putri itu memiliki paras yang cantik, sifat yang pendiam dan jarang terlihat oleh masyarakat awam. Mendengar semua itu Putri Kareena langsung merasa putus asa dan langsung berlari menuju ke kamarnya, lalu menutup pintu kamar dengan sangat keras, melihat tingkat dari putri kesayangannya itu setelah membahas tentang Pangeran Hamzah. Ratu Belleza langsung mengerti

bahwa putrinya menyukai Pangeran Hamzah, namun Ratu Belleza tidak bisa berbuat apa-apa karena Putri Kareena mengurung dirinya didalam kamar dan ia tidak pernah keluar sama sekali jadi selama ia mengurung dirinya sendiri ia juga tidak makan dan minum. Hari demi hari berlalu dengan cepat Putri Kareena yang sudah berhari-hari berlarut dalam kesedihan, ia memutuskan untuk menata hatinya kembali serta kembali menghadap ke Allah untuk menghilangkan semua rasanya kepada Pangeran Hamzah.

Putri Kareena : "Ya Allah tolong hilangkan rasa ini kepadanya karena ia telah menjadi milik orang lain aku mohon", kata Putri Kareena saat melakukan sholat subuh

Lalu ia pergi ke meja makan di sana ternyata sudah ada Ibu dan Ayahnya yang sudah menunggunya dari tadi, melihat sang putri keluar dari kamar Ratu Belleza langsung menghampiri Putri Kareena dengan membawa pasta kesukaannya. Dan ketika sudah dekat Ratu Belleza langsung menyuapi Putri Kareena karena khawatir putrinya yang sangat ia sayangi itu kelaparan karena tidak makan selama satu minggu, setelah makan pagi itu Putri Kareena memutuskan membaca Al-Quran di taman ditemani oleh Cia karena hati Putri Kareena belum tenang meski sudah agak tenang, namun di hatinya masih terdapat cinta untuk Pangeran Hamzah. Putri Kareena membaca Al-Quran sembari menangis terus berdoa agar ia lupa dengan Pangeran Hamzah.

Beberapa bulan kemudian yang bertepatan di bulan Ramadhan Kerajaan Lombardia mengadakan buka puasa bersama di dalam kerajaan, sama seperti pesta ulang tahunnya Putri Kareena memasak pasta, pizza untuk para tamu undangan dan masyarakat jelata. ia di bulan puasa itu menyambutnya dengan hati yang sangat senang karena ini adalah bulan suci bagi mereka setiap perbuatan kebaikan ataupun kejahanatan akan diberi balasan yang sama, saat azan magrib telah berkemundur semua orang yang berada di dalam Kerajaan Lombardia langsung menunaikan ibadah sholat magrib, setelah itu mereka semua menuju ke arah meja makan yang telah disediakan oleh anggota kerajaan. Di saat buka puasa bersama itu dibuka Kerajaan Lombardia kedadangan tamu tak diundang yakni Pangeran Hamzah datang beserta rombongannya, melihat Pangeran Hamzah datang Raja Enzo langsung mempersilahkan ia untuk ikut buka puasa bersama dengan yang lainnya. Lalu Raja Enzo bertanya, apa ada yang bisa saya bantu wajah Pangeran Hamzah?. Pangeran Hamzah yang mendengar pertanyaan itu langsung berkata, terus terang saja saya datang ke Kerajaan Lombardia ini hanya untuk meminang putri anda tidak lain yaitu Putri Kareena. Raja Enzo yang awalnya kelihatan santai seketika langsung berubah menjadi raut wajah yang keheranan

**Bersambung...**

# *Si Kuda Terbang Megaremmeng*

Dzunnurain | MA TAHFIDH ANNUQAYAH Sumenep

Di zaman yang telah lama berlalu

terhampar sebuah kisah yang memikat

putra sulung Raden Piturut

sosok mulia yang melahirkan R. Nata Praja dan Pangeran Nataningrat

Endang Kilengan anak semata wayang Pangeran Nataningrat

menikah dengan Bramakanda

dianugerahi seorang putra bernama R. Wagung Rukyat

Lalu, takdir mempersatukan cinta dengan Dewi Sarini

dari pernikahan ini, lahir keturunan yang kita kenal sebagai R.A Potre Koneng

pengabdian R.A Potre Koneng yang sangat luar biasa

bertapa di Gua Payudan

bersama baginda Adipoday

lalu, dianugerahi seorang putra bernama Jokotole.

Sang raja yang berkuasa

megaremmeng kuda raja

berperang bersama Dempo Awang bersama kapal terbangnya

hingga lecut pecut bergetar

Akhirnya Dempo Awang tumbang

Kemenangan terpancar

kesombongan menghancur

jiwa keberanian dan patriotisme

pahlawan soengenep

keturunan Pangeran Nataningrat

mengukir jalan panjang

bersama kuda terbang



Mau lanjut studi S2, tapi bingung cari Universitas Terbaik?

## UBAYA SOLUSINYA!

OPEN ENROLLMENT

# PROGRAM PASCASARJANA

## PROGRAM PASCASARJANA

- ▶ Magister Farmasi
- ▶ Magister Ilmu Hukum  
(Reguler & Kelas Eksekutif)
- ▶ Magister Kenotariatan
- ▶ Magister Manajemen  
(Regular, Hybrid, Dual Degree)
- ▶ Magister Manajemen PJJ
- ▶ Magister Akuntansi  
(Regular, Hybrid, Dual Degree)
- ▶ Magister Psikologi Sains
- ▶ Magister Teknik Industri
- ▶ Magister Informatika  
(Reguler & Hybrid)
  - Master of Data Science and Intelligent Systems
  - Master of IT Management
- ▶ Magister Bioteknologi
- ▶ Doktor Psikologi
- ▶ Doktor Akuntansi Bisnis

Get your scholarship!\*

Beasiswa Industri

UP TO **40%**

Beasiswa Keluarga Besar Ubaya

UP TO **30%**

Beasiswa Summa Cumlaude dan Teladan

UP TO **80%**

Beasiswa Merit & Equity

UP TO **40%**

Beasiswa Alumni Ubaya

UP TO **20%**

Beasiswa Guru Masa Depan

UP TO **90%**

## Sampai Lulus

Selama Masa Studi Normal

\* ) hanya berlaku untuk Program Magister

Let's  
Join  
Us!



Batas pendaftaran  
**31 Oktober 2024**



INFORMASI LEBIH LANJUT:

**0812 3086 4292**

[daftarpasca.ubaya.ac.id](http://daftarpasca.ubaya.ac.id)



# Fobia dan Ketakutan: Sebenarnya Keduanya Sama Tidak, sih?

Sering kali fobia dan ketakutan disamakan artinya, tetapi sesungguhnya keduanya merupakan hal yang berbeda. Berdasarkan pengertiannya, fobia merupakan sebuah jenis gangguan kecemasan yang ditandai dengan rasa ketakutan berlebihan terhadap suatu hal, objek, maupun situasi tertentu. Sementara itu, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ketakutan adalah perihal, rasa, keadaan takut, keseganan, kekhawatiran, dan kegelisahan. Rasa takut umumnya timbul karena adanya ancaman bersifat bahaya dari segi fisik, emosional, maupun psikologis. Ancaman yang dimaksud dapat bersifat nyata atau sekedar fantasi saja. Lalu, apa saja yang membedakan antara phobia dan ketakutan?

## 1. Respons terhadap Situasi atau Objek yang Ditakuti

Ketika seseorang dihadapkan dengan situasi atau objek yang menakutkan dengan ketakutan biasa akan bereaksi tidak nyaman, tetapi kondisi psikisnya tidak akan terganggu. Contohnya, jika seseorang takut berenang mereka akan mengantisipasinya dengan penggunaan pelampung, sedangkan orang yang memiliki fobia akan memberikan respons tidak wajar. Respons ini bisa berupa menangis, gemtar, sulit bernapas, berkeringat, dan mual. Adapun contoh lainnya, yakni seseorang yang memiliki fobia dengan laba-laba, walaupun berjarak cukup jauh dari jangkauannya, bisa saja langsung merespons dengan berteriak histeris atau berkeringat dingin.

## 2. Gejala yang Muncul

Gejala yang timbul pada seseorang dengan rasa ketakutan biasa adalah gejala fisik berupa keringat dingin atau jantung berdebar biasa. Kedua gejala tersebut muncul secara normal. Namun bagi pada penderita fobia, ketika seseorang bertemu dengan hal yang ditakutkannya akan menimbulkan gejala fisik yang lebih parah.

Contoh gejala fisik yang parah, yaitu, mual, pusing, muntah, sakit kepala, diare, keringat berlebih, nyeri di bagian dada, sulit bernafas, hingga pingsan.

## 3. Ingatan terhadap Situasi yang Ditakuti

Biasanya ketika seseorang mengingat pengalaman yang menakutkan tidak akan merasa cemas. Seseorang yang mengingat kejadian menakutkan cenderung dapat menceritakan kembali peristiwa tersebut tanpa adanya perasaan cemas. Berbeda dengan fobia, seseorang yang mengingat pengalaman buruk akan merasakan tekanan psikis dan kecemasan. Pengidap

fobia akan menghindari dan memblokir memori mengenai kejadian tidak menyenangkan yang pernah dialami. Hal tersebut dilakukan karena ketika diingat akan menyebabkan kecemasan hingga berujung stres.

## 4. Mengganggu Aktivitas

Rasa ketakutan yang dimiliki seseorang merupakan hal yang normal untuk menjadi individu yang lebih waspada terhadap ancaman di sekitarnya. Tidak dengan phobia karena cenderung penderita akan menghindarinya dengan keras. Misalnya, ketika seseorang fobia dengan pesawat. Pemilik fobia akan menghindari naik pesawat karena takut alat transportasi udara ini bisa jatuh atau bahkan meledak. Perasaan takut berlebihan ini bisa saja menyulitkan aktivitas bepergian si penderita sehingga dapat mengganggu aktivitasnya.

Antara fobia dan ketakutan, keduanya memiliki arti yang sama yaitu rasa takut, tetapi dengan tingkat kecemasan yang berbeda. Seseorang yang memiliki fobia memiliki respons dan gejala yang tidak wajar terhadap objek dan situasi yang ditakuti, selalu diingat sebagai ingatan buruk menakutkan, dan akan mengganggu aktivitas kehidupannya. Ketakutan sendiri merupakan rasa takut yang timbul karena waspada terhadap ancaman sekitar, respons dan gejalanya normal, dan tidak mengganggu aktivitas kehidupan.(cik)



## Fobia: Kenali Penyebab dan Cara Penanganannya

Takut tentu menjadi perasaan yang wajar dialami manusia, misalnya takut terhadap ketinggian, ruang tertutup, atau gelap. Hal tersebut menjadi wajar karena perasaan takut muncul sebagai respon tubuh ketika individu merasakan adanya ancaman atau bahaya. Namun, apabila individu merasakan ketakutan yang tidak wajar terhadap situasi yang sebenarnya tidak membahayakan, kondisi tersebut sudah bukan merupakan ketakutan biasa, melainkan dikenal dengan istilah fobia. Kira-kira, mengapa seseorang dapat mengalami fobia dan bagaimana cara penanganan yang tepat? dr. Katharina Merry Apriliani Angkawidjaja, M.H., Sp.KJ., selaku Psikiater sekaligus Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya (Ubaya) akan memberikan sedikit pandangannya terkait fobia.

dr. Merry mendefinisikan fobia sebagai suatu ketakutan yang berlebihan untuk suatu alasan yang irasional. Menurutnya, fobia adalah hal yang berbeda dengan perasaan takut biasa. Dalam konteks ini, ketika seseorang merasa takut, ia akan merasakan sensasi yang tidak nyaman dari perasaan takut tersebut. "Namun, ketika itu adalah fobia, individu bisa sampai muncul sensasi yang sifatnya fisik, misalnya dada berdebar-debar, badan gemetar, berkeringat dingin, sesak nafas dan sebagainya" jelasnya. Sensasi fisik tersebut turut diikuti dengan kewaspadaan yang meningkat ketika melihat objek atau subjek yang ia takuti.

Fobia terhadap hal tertentu tidak muncul tanpa alasan, melainkan didorong oleh beberapa faktor. "Ketika berbicara terkait penyebab itu selalu multifaktorial ya, tidak bisa disebabkan oleh satu hal saja," kata dr. Merry. Ia menuturkan bahwa fobia dapat disebabkan oleh faktor genetik atau pun psikologis misalnya trauma masa lalu. "Misalnya ada sesuatu yang membuat trauma di masa kecilnya kemudian tidak terselesaikan, akhirnya terbawa sampai dia dewasa," katanya. Hal tersebut akan muncul ketika individu dihadapkan dengan kemunculan suatu subjek atau objek yang ditakuti, kemudian diikuti dengan peningkatan kewaspadaan. "Setelah itu akan muncul gejala fisik, misalnya dia sampai dada berdebar, gemetar, gelisah bahkan bisa sampai nangis kejer," jelasnya.

Lebih lanjut, dr. Merry menyatakan bahwa fobia dapat dijelaskan secara biologis melalui kondisi di dalam otak. "Kalau orang yang fobia itu juga terkait adanya suatu gangguan ketidakseimbangan neurotransmitter yang terlihat di otaknya," tuturnya. Gangguan ketidakseimbangan tersebut dapat terjadi karena suatu trauma

yang mengubah struktur zat kimia di otak yang kemudian individu bawa terus hingga berlangsung kronis. "Misalnya seseorang fobia rambutan, sebenarnya tidak berbahaya, tapi orang yang fobia tidak bisa mengatakan begitu. Ketika ia melihat rambutan dari jarak dua meter saja sudah mulai berdebar-debar, apalagi kalau sudah didekati, ia dapat menangis gemetar," jelasnya.

Guna menghadapi fobia tertentu, dr. Merry menyatakan bahwa pengobatan terhadap fobia dapat diberikan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis dilakukan dengan pemberian obat untuk mengatasi *hypervigilance* pada pasien. "Biasanya orang datang dengan kondisi yang sedang atau berat. Kalau masih ringan, biasanya dia merasa tidak apa-apa cukup menghindari hal tersebut, tetapi kalau sudah derajat sedang ke berat mereka sudah merasa bila ada sesuatu stimulus yang mirip stimulus utama saja dia sudah ketakutan, jadi *hypervigilance*-nya itu luar biasa," tuturnya. Selain itu, dokter juga akan tetap mendampingi pasien secara nonfarmakologis dengan terapi. "Ada psikoterapi, mungkin juga kita masukkan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap pasien dengan fobia," jelasnya.

Meski umumnya tidak berbahaya, fobia merupakan hal yang tidak dapat diremehkan. Ketika individu sudah merasa suatu fobia tidak dapat diatasi sendiri, individu perlu untuk datang kepada profesional. Hal tersebut dilakukan agar individu dapat memperoleh penanganan dan pengobatan yang tepat dan sedini mungkin. Pengobatan sedini mungkin akan membawa ke prognosis penyakit dan kualitas hidup penderita yang lebih baik. Sejalan dengan hal tersebut, dr. Merry turut menyampaikan pesannya terhadap orang yang mengalami phobia. "Bagi siapapun yang merasa memiliki fobia, jangan segan untuk mengkonsultasikan ke profesional demi kualitas hidup yang lebih baik," tutupnya.(jv)



**dr. Katharina Merry Apriliani Angkawidjaja, M.H., Sp.KJ.,  
Psikiater sekaligus Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya**

# Argh, Semua Menyeramkan! Yuk, Kenali Jenis-jenis Fobia

Sebagian besar dari kita memiliki ketakutan terhadap hal-hal khusus, misalnya takut terhadap ketinggian, kegelapan, serangga, dan lain-lain. Ternyata perasaan takut tersebut bisa disebut sebagai fobia, alias ketakutan irasional. Fobia adalah jenis gangguan kecemasan yang menyebabkan seseorang merasa takut berlebihan terhadap objek, tempat, atau situasi tertentu. Meski kita menyadari bahwa ketakutan ini tidak masuk akal, sering kali kita tidak mampu mengendalikannya. Fobia dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari dan bahkan menyebabkan gangguan mental lainnya seperti serangan panik dan depresi. Berikut ini adalah beberapa jenis fobia yang paling umum terjadi dan mempengaruhi kehidupan kita.

## 1. Agorafobia

Agorafobia adalah perasaan takut akan tempat atau situasi yang membuat kita merasa tidak dapat melarikan diri atau tidak dapat mendapatkan bantuan jika terjadi serangan panik atau *panic attack*. Kita yang mengalami agorafobia biasanya takut berada di tempat-tempat ramai, terbuka, atau tempat yang sulit untuk ditinggalkan, seperti pusat perbelanjaan atau transportasi umum. Sering kali, kita memilih untuk tetap berada di dalam rumah demi menghindari situasi yang menakutkan ini. Dalam kasus yang parah, agorafobia dapat membuat kita benar-benar terisolasi dari dunia luar.

## 2. Fobia Sosial

Tidak jauh berbeda dengan agorafobia, fobia sosial atau gangguan kecemasan sosial adalah ketakutan yang luar biasa terhadap situasi sosial di mana kita merasa diawasi atau dinilai oleh orang lain. Penderita fobia sosial mungkin merasa

sangat cemas saat harus berbicara di depan umum, bertemu orang baru, atau bahkan melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan di restoran. Ketakutan ini sering kali menyebabkan kita menghindari situasi sosial, yang dapat mengarah pada isolasi sosial dan kesulitan dalam menjalin hubungan pribadi maupun profesional. Fobia sosial biasanya berkembang dari pengalaman sosial yang traumatis di masa lalu.

## 3. Fobia Spesifik

Fobia spesifik adalah ketakutan yang luar biasa terhadap objek atau situasi tertentu yang tidak menimbulkan bahaya nyata. Beberapa contoh fobia spesifik yang umum meliputi arachnophobia (takut terhadap laba-laba), acrophobia (takut terhadap ketinggian), dan claustrophobia (takut terhadap ruang sempit). Meskipun kita menyadari bahwa ketakutan ini tidak rasional, kita tetap mengalami kecemasan yang intens saat menghadapi objek atau situasi tersebut. Fobia spesifik sering kali muncul pada masa kanak-kanak dan bisa berlanjut hingga dewasa jika tidak ditangani dengan baik.

Mengenali jenis-jenis fobia dan gejalanya adalah langkah penting untuk memahami bagaimana kondisi ini mempengaruhi kehidupan kita. Meskipun fobia bisa sangat mengganggu, ada berbagai metode pengobatan yang dapat membantu mengurangi gejala, termasuk terapi dan obat-obatan. Jika kita atau seseorang yang kita kenal mengalami ketakutan berlebihan yang mengganggu aktivitas sehari-hari, penting untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental. Dengan perawatan yang tepat, fobia dapat dikelola dan kita dapat kembali menjalani hidup dengan lebih tenang.(mon)



# Pemicu Phobia dan Dampaknya: Bagaimana Hal Ini Bisa Memengaruhi Kehidupan Kita?

*Phobia* merupakan rasa takut berlebihan terhadap suatu objek, situasi, maupun aktivitas yang sebenarnya tidak menimbulkan bahaya nyata. Ketakutan tersebut dapat muncul pada siapa saja, tanpa memandang usia dan jenis kelamin. Pada umumnya, penyebab utama dari *phobia* sering kali berkaitan dengan pengalaman traumatis yang pernah dialami seseorang. Selain itu, faktor genetik dan lingkungan juga berperan dalam pembentukannya. Menurut beberapa ahli, *phobia* dapat mempengaruhi kehidupan seseorang secara signifikan sehingga memerlukan penanganan yang tepat. Dalam artikel ini akan membahas beberapa penyebab *phobia* dan dampaknya terhadap kehidupan, yuk simak dengan seksama!

Salah satu penyebab umum *phobia* adalah pengalaman traumatis di masa lalu yang membekas dalam kesadaran seseorang. Pengalaman tersebut dapat berupa kejadian yang menyakitkan, kehilangan, ataupun menakutkan. Misalnya, seseorang yang pernah digigit anjing mungkin mengalami *cynophobia* atau trauma terhadap anjing. Trauma tersebut bisa meninggalkan jejak mendalam dalam pikiran bawah sadar, sehingga setiap kali berhadapan dengan anjing, orang tersebut merasakan ketakutan. Selain itu, *phobia* juga dapat dipicu oleh pengamatan terhadap pengalaman orang lain yang mengalami ketakutan serupa.

Beralih ke faktor genetik, ternyata faktor ini juga penyebab dalam timbulnya *phobia*. Genetik bisa mempengaruhi bagaimana seseorang bereaksi terhadap lingkungan sekitarnya, termasuk situasi yang memicu ketakutan. Penelitian telah menunjukkan bahwa ada kecenderungan *phobia* untuk menyebar dalam keluarga dengan adanya komponen genetik. Gen-gen tertentu dapat mempengaruhi bagaimana seseorang memproses informasi tentang ancaman dan meresponsnya dengan rasa takut yang berlebihan. Sebagai contoh, penelitian pada *twin studies* menunjukkan bahwa jika salah satu saudara kembar mengalami *phobia* tertentu, kemungkinan besar saudara kembarnya juga akan mengalami *phobia* yang sama.

Dampak *phobia* dalam hidup seseorang bisa sangat luas dan bervariasi. *Phobia* dapat membatasi aktivitas sehari-hari, seperti mengganggu pekerjaan dan merusak hubungan sosial. Sebagai contoh, seseorang dengan *social phobia* mungkin akan menghindari pertemuan sosial atau situasi saat mereka harus berbicara di depan umum, hal ini bisa saja menghambat karier dan mengisolasi mereka dari orang lain. Lebih lanjut, apabila situasi tersebut semakin parah, *phobia* dapat menyebabkan penderita mengalami serangan panik, yang ditandai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, berkeringat, dan sesak napas.

Dalam jangka panjang, *phobia* dinilai bisa menyebabkan seseorang mengalami gangguan tidur yang serius. Gangguan tersebut disebabkan karena ketakutan dan kekhawatiran yang berlebih, sehingga dapat mengganggu pola tidur alami seseorang. Apabila seseorang merasa terganggu waktu tidurnya, maka dapat mengakibatkan kelelahan dan menurunnya konsentrasi. Kondisi ini dapat memperburuk gejala depresi atau gangguan kecemasan lainnya yang sulit untuk diatasi tanpa penanganan secara profesional.

Secara keseluruhan, *phobia* bukanlah kondisi yang sepele atau bisa diabaikan. Dampaknya yang luas terhadap kehidupan seseorang menunjukkan pentingnya pengenalan dan pengelolaan yang tepat terhadap kondisi ini. Dalam penanganannya, penderita perlu dibantu untuk mengubah pola pikir negatifnya, kemudian secara bertahap juga dilakukan pengenalan terhadap objek atau situasi yang ditakuti secara terkendali dan aman. Dengan adanya bantuan pendekatan tersebut, seseorang yang memiliki *phobia* dapat belajar mengatasi ketakutan mereka bahkan memulihkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. (bhw)



# Farmasi Ubaya Kembali Hadirkan Pembekalan Dunia Kerja yang Inspiratif

Fakultas Farmasi Universitas Surabaya (Ubaya) berkomitmen untuk menyediakan pengalaman pembelajaran yang holistik bagi mahasiswanya, termasuk persiapan yang kuat untuk memasuki dunia kerja. Sebagai upaya pemenuhan komitmen tersebut, Fakultas Farmasi Ubaya kembali menggelar kegiatan Pengenalan dan Pembekalan Dunia Kerja (PPDK) bagi para mahasiswa. Melalui kegiatan PPDK yang diselenggarakan secara daring melalui media Zoom dan luring di Gedung Serbaguna Teknobiologi Ubaya, Fakultas Farmasi menggabungkan keunggulan teknologi digital dengan interaksi langsung untuk membantu mempersiapkan serta memberikan pengalaman komprehensif bagi mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Bertajuk "Alohomora, Get It!", kegiatan diselenggarakan pada Sabtu, 2 Maret 2024 serta dihadiri oleh ratusan partisipan dari kalangan Ubaya.

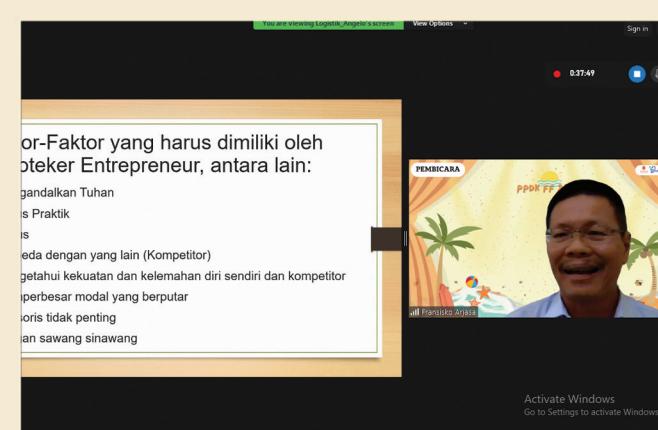
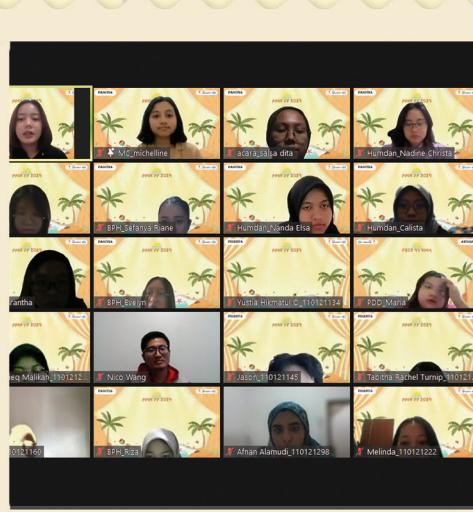
Apt. Vannina Agustyani, M.Farm., selaku Pengawas Farmasi dan Makanan Ahli Muda di Balai Besar POM Surabaya; Apt. Juliyana P., M.Kes selaku Apoteker Rumah Sakit Gotong Royong Surabaya; dan Apt. Daud Abadi, S.Si., selaku Deputy Director External Relation (Pharma & Food) di PT Konimex, hadir sebagai narasumber dalam rangkaian kegiatan yang dilaksanakan secara daring. Sementara untuk rangkaian kegiatan secara daring, kegiatan ini menghadirkan Apt. Nico Winardo, M.Farm-Klin., selaku Pharmacy Manager dan Apt. Fransisko, S.Si., selaku Apoteker pengelola apotek di Apotek Arjasa Malang sebagai narasumber.

Evelyn Charlex selaku Mahasiswa Fakultas Farmasi Ubaya angkatan 2022 sekaligus Ketua Acara kegiatan PPDK memberikan sedikit penjelasan terkait kegiatan ini. "Kegiatan PPDK kembali hadir sebagai respons terhadap kebutuhan akan persiapan yang lebih baik untuk menghadapi dunia kerja nantinya," ungkap Evelyn. Pada kegiatan ini, Fakultas Farmasi Ubaya menghadirkan pembicara berbagai bidang kefarmasian untuk menceritakan

perjalanan mereka dan memberikan wawasan yang berharga bagi para mahasiswa. "Melalui kegiatan PPDK, diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan menambah ilmu mengenai pengenalan dalam dunia kerja sesuai bidang kefarmasian sekaligus realita yang terjadi dalam dunia kerja," tuturnya.

Menelusuri kegiatan lebih lanjut, mahasiswa yang mengikuti sesi daring diajak untuk mengikuti serangkaian webinar dan diskusi panel dengan narasumber terkemuka dari industri farmasi. Topik yang dibahas meliputi tren terkini dalam industri farmasi, perkembangan teknologi, etika profesional, dan keterampilan manajemen yang dibutuhkan di dunia kerja. Evelyn juga mengungkapkan alasan PPDK mengadakan salah satu seri secara daring, yakni adanya pembahasan mengenai informasi bekerja di luar negeri pada bidang kefarmasian. "Keunikan pada PPDK kali ini salah satunya terletak pada narasumber yang memiliki pengalaman bekerja dan juga berdomisili di luar negeri," ucapnya. Sementara itu, sesi luring menyediakan *platform* bagi mahasiswa untuk berinteraksi secara langsung dengan praktisi industri farmasi, alumni yang sukses, dan dosen ahli.

Kegiatan PPDK yang diadakan oleh Fakultas Farmasi Ubaya secara daring dan luring tersebut menjadi salah satu bukti komitmen dalam memberikan pendidikan yang berkualitas dan relevan dengan kebutuhan pasar kerja. Dengan menyediakan akses ke sumber daya *online* dan pengalaman langsung di industri, mahasiswa tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang relevan tetapi juga membangun jaringan yang kuat dan pemahaman yang mendalam tentang ekspektasi dunia kerja. Melalui kegiatan ini, diharapkan para mahasiswa yang telah mengikuti kegiatan ini akan siap dan mampu untuk meraih kesuksesan dalam karier mereka di bidang farmasi. (*sxn,jv/rch*)



# Sukses Besar!

## Ubaya Games 2024 Mengukir Sejarah Dengan Pertempuran Epik

Kementerian Olahraga Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Surabaya (BEM Ubaya) kembali menghadirkan acara berupa Ubaya Games 2024 yang biasanya diadakan setiap dua tahun sekali. Acara ini diselenggarakan dengan tujuan untuk mempererat hubungan antar fakultas dan politeknik di Ubaya. Mengangkat tema "*Chronicles Of Olympus*", Ubaya Games 2023 tahun ini tidak hanya menggelar perlombaan olahraga yang mencakup cabang basket, futsal, voli, badminton, e-sport berupa *mobile legends*, dan *dance*, tetapi juga mengadakan cabang lomba baru, yaitu seni. Diselenggarakan di Ubaya Sport Center pada Sabtu, 4 Mei 2024, acara resmi dibuka dengan dihadiri ratusan peserta dari kalangan Ubaya maupun umum.

Para petinggi pun turut memeriahkan acara ini. Mulai dari Prof. Dr. apt. Christina Avanti S.Farm., selaku Wakil Rektor Tiga Ubaya dan Bebeto Ardyo S.H., M.H., selaku Manajer Pendampingan Aktivitas dan Kesejahteraan Mahasiswa (PAKM). Berlangsung selama satu bulan lamanya dan resmi berakhir pada hari Minggu, 2 Juni 2024, Prof. Christina memberikan penutupan berupa sambutan. "Ubaya ini terdiri dari banyak sekali minat, suku bangsa, ras, dan agama, disitulah kita diminta untuk bersatu padu

sebagai satu kesatuan", tuturnya. Prof. Christina juga mengatakan bahwa acara ini bisa menjadi wadah bersatunya fakultas dan politeknik Ubaya. "Saya harap acara Ubaya Games 2024 dipergunakan semaksimal mungkin untuk dijadikan pesta kita bersama, jangan sampai menjadi pertumpahan darah," ucapnya.

Ubaya Games 2024 juga mengundang setiap fakultas dan politeknik di Ubaya untuk berpartisipasi menggembirakan acara dengan memberikan yel-yel terbaik yang mereka miliki. Kemudian, acara dilanjutkan dengan pembacaan pemenang tiap cabang lomba, termasuk kategori untuk parade yel-yel, serta pemberian hadiah. Terkait pemenang dari acara ini sendiri, Fakultas Bisnis dan Ekonomika Ubaya hadir membawa pulang juara untuk kategori umum sekaligus sukses menjadi *The Champion of Ubaya Games 2024* dengan membawa pulang silver trompi. Dengan diadakannya Ubaya Games 2024 ini juga, mahasiswa Ubaya bisa turut selalu berpartisipasi dalam setiap acara ini untuk bertanding.(ncl/af)



## I3 Mahasiswa Ubaya Persembahkan 8 Medali untuk Indonesia di AUG 2024

Sebanyak 13 mahasiswa Universitas Surabaya (Ubaya) menyumbang delapan medali untuk Indonesia dalam ajang ASEAN University Games (AUG) 2024 yang berlangsung 27 Juni hingga 6 Juli di Surabaya dan Malang. Hasil tersebut, turut menyumbang prestasi atlet Jawa Timur, khususnya Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI), pada cabang olahraga wushu dan basket. Wakil Rektor III Ubaya Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Prof. Dr. apt. Christina Avanti di Surabaya, mengatakan KONI Jatim banyak memberikan dukungan kepada Ubaya, terutama dalam hal peralatan olahraga. "Kerja samanya dalam bentuk membantu beberapa peralatan yang KONI sudah punya Ubaya belum punya, ataupun rekan-rekan pendukung untuk panitia," kata Tina, sapaan akrabnya.

Soal atlet, pihaknya merasa terhormat mahasiswanya menjadi perwakilan Indonesia di ajang internasional seperti AUG. "Ini menunjukkan Ubaya sangat concern pada student athlete. Mereka tidak dibina hanya dari sisi akademis, namun juga pelatihan olahraganya," ucapnya. Selain itu, pihaknya juga merasa terhormat bisa menjadi tuan rumah untuk salah satu pertandingan di ASEAN University Games 2024. "Terpilihnya sebagai venue AUG menjadi momen untuk mempersiapkan Ubaya pada ajang-ajang internasional lainnya,"

tuturnya. Sementara itu, Ketua KONI Jatim M. Nabil mengapresiasi Ubaya yang telah memfasilitasi atlet, sehingga menorehkan prestasi di ajang internasional AUG 2024. "Banyak atlet-atlet Ubaya yang jadi atlet Puslatda (Pemusat Latihan Daerah) dan itu sudah standarnya nasional dan internasional. Sangat mungkin jika setelah ini Ubaya bisa bekerja sama dengan KONI Jatim terkait tempat pemasaran latihan ataupun yang lain," ujarnya.

Di sisi lain, Rektor Ubaya Dr Benny Lianto menyatakan sangat memahami kegiatan atlet yang harus rutin berlatih dan bertanding, namun memiliki tanggung jawab untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuannya. "Oleh karenanya, ini menjadi komitmen Ubaya untuk membuka kelas khusus atlet agar mereka bisa mengikuti proses pembelajaran dengan lebih fleksibel dan tetap bermutu," kata Benny. Tak hanya itu, lanjutnya, atlet yang memiliki prestasi tingkat nasional bahkan internasional berpeluang besar mendapat beasiswa 100 persen sampai delapan semester atau empat tahun perkuliahan."Mekanisme pengajuan beasiswa dapat dilakukan dengan memasukan catatan prestasi yang telah diraih. Berdasarkan catatan prestasi tersebut, perhitungan beasiswa dilakukan," ujarnya. (bss)



dimuat di :

**DUTA**  
MASYARAKAT

**LENTERA**  
Inspirasi Perubahan **TODAY**

KOMINFO JATIM

**rri** RADIO REPUBLIK INDONESIA

**kanal1**

**ANTARA**  
KANTOR BERITA INDONESIA

**BICARA INDONESIA ID**  
INDONESIA POSITIVE JOURNALISM

# Semakin Tenang

Lahiran di Rumah Sakit Ubaya

**Persalinan Normal**

**Rp10.560.000\***

**Sectio Caesaria (ERACS)**

**Rp16.400.000\***



Harga sudah termasuk :

\*Kamar Perawatan Ibu, Kamar Perawatan Bayi One Bed One Room, Pemeriksaan Laboratorium, Obat-obatan, Jasa Visit Dokter, Spesialis Kandungan, Jasa Visit Dokter Spesialis Anak, Pembuatan Akta Kelahiran dan Kartu Keluarga

**FREE**  
Baby Photo &  
Video SC

## Kerjasama Perusahaan & Asuransi RS Ubaya



Informasi lebih lanjut

**0812-3456-4030**

Emergency Unit

**031-992 11500** **0821 4222 2436**

# FOMO di Era Digital:

## Keterkaitan Media Sosial dalam Mempengaruhi Kecemasan

Media sosial merupakan salah satu platform tak terpisahkan dari kehidupan modern, khususnya di Indonesia. Umumnya, beberapa media sosial yang digunakan yaitu Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp, dan lain sebagainya. Zhang *et al.* (2021) menyebutkan bahwa media-media tersebut memberikan akses kemudahan terhadap informasi terbaru tentang aktivitas, peristiwa, dan percakapan di berbagai jaringan sosial. Dengan jaringan sosial tersebut, para pengguna dapat memunculkan sifat positif dan negatifnya. Dari segi positif, dapat memberikan banyak peluang untuk berinteraksi, sedangkan sisi negatifnya, bisa membuat pengguna merasa kecanduan untuk selalu mengikuti tren (Przybylski *et al.*, 2013).

Penelitian Bloemen dan Coninck (2020) mengatakan bahwa adanya kedua sifat dari media sosial tersebut telah mendorong individu terhadap perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dicirikan kecenderungan untuk terus terhubung dengan aktivitas individu lain. FoMO dapat diartikan sebagai ketakutan atau kecemasan ketika merasa terlewatkan momen penting dari individu atau kelompok lain di media sosial (Yin *et al.*, 2021). Rasa takut tersebut mengacu pada emosi yang didominasi oleh kecemasan dan disertai dengan perasaan khawatir akibat kehilangan beberapa informasi atau aktivitas baru. Tidak hanya mencakup kekhawatiran dan ketakutan sebelum kehilangan saja, tetapi juga kecemasan dan penyesalan setelah kehilangan aktivitas yang tidak diikuti (Zhang *et al.*, 2021).

Menurut teori kognitif sosial Valkenburg *et al.* (2016), penggunaan media sosial dapat memperkuat aspek emosional dan perilaku tertentu dari pengguna. Pandangan ini menekankan bahwa penggunaan media sosial dapat meningkatkan tingkat ketakutan individu akan kehilangan. Sebagai contoh, jika individu melihat informasi pada jejaring sosial yang terlalu mencolok dan berlebihan, kemungkinan bisa menyebabkan perbandingan sosial antar individu. Hal tersebut bisa membuat mereka berpikir bahwa pengalaman orang lain lebih baik daripada pengalaman mereka sendiri. Selain itu, individu dapat mengalami perasaan tidak percaya diri karena merasa harus belajar tentang banyak hal atau aktivitas di luar kemampuannya (Bloemen & Coninck, 2020).

Pandangan Przybylski *et al.* (2013) menyatakan bahwa dengan mengikuti tren di media sosial, kemampuan adaptasi psikologis dan sosial seseorang dapat meningkat. Sebaliknya, penggunaan media sosial secara berlebihan bisa berdampak negatif pada adaptasi psikososial individu. Berdasarkan Yin *et al.* (2021), pengguna media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan pola individu untuk terus memantau informasi baru, dan membuat individu lebih takut kehilangan sesuatu yang menarik. Sedangkan pengguna yang menggunakan terlalu sedikit media sosial, mungkin juga merasa khawatir karena kesulitan mendapatkan informasi yang tepat waktu. Menurut Zhang *et al.*, (2021), pengguna yang menggunakan media sosial secukupnya dapat memandang dan memperhatikan dunia luar secara rasional serta mengurangi rasa takut ketinggalan.

Meskipun media sosial memberikan banyak manfaat dalam hal interaksi dan akses informasi, penggunaan yang berlebihan dapat memicu kecemasan akan kehilangan suatu momen yang dirasa penting, atau disebut FoMO. Fenomena ini sering muncul akibat ketergantungan pada media sosial yang tidak hanya mempengaruhi kesehatan emosional, tetapi juga mengganggu keseimbangan berpikir. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa perlunya penggunaan media sosial secara moderat dapat membantu memanfaatkan platform ini secara efektif tanpa terjebak FoMO. Dengan menjaga keseimbangan dalam penggunaan media sosial, individu dapat memperkaya interaksi sosial *offline* dan *online* tetap terhubung secara sehat. (**bhw**)

### Bibliografi

- Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social media and fear of missing out in adolescents: The role of family characteristics. *Social Media+ Society*, 6(4), 1-11.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Walther, J. B. (2016). Media effects: Theory and research. *Annual review of psychology*, 67(1), 315-338.
- Yin, L., Wang, P., Nie, J., Guo, J., Feng, J., & Lei, L. (2021). Social networking sites addiction and FoMO: The mediating role of envy and the moderating role of need to belong. *Current Psychology*, 40(3), 3879-3887.
- Zhang, Y., Li, S., & Yu, G. (2021). The relationship between social media use and fear of missing out: A meta-analysis. *Acta Psychologica Sinica*, 53(3), 273.



# HOAX ATAU FAKTA:

## Menonton Film Horor Bisa Membakar Kalori?

Menonton film merupakan salah satu aktivitas yang digemari banyak orang. Terlebih, di era dewasa ini semakin banyak film-film yang menarik untuk disaksikan. Dimulai dari genre komedi, action, romansa, sampai dengan horor dari berbagai negara. Namun, siapa sangka bahwa menonton film horor bisa menjadi cara untuk membakar kalori dan menurunkan berat badan? Tren unik ini telah menarik perhatian banyak orang yang mencari cara menyenangkan untuk tetap aktif dan bersenang-senang di saat yang bersamaan. Terlebih bagi para penggemar film horor, info ini akan menjadi sebuah angin sejuk di telinga.

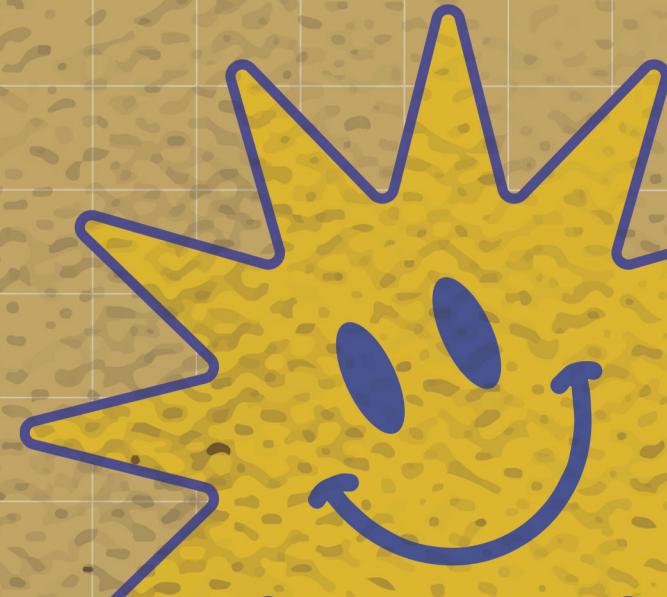
Menonton film horor ternyata dapat membakar kalori karena memicu reaksi fisik tertentu dalam tubuh kita. Penelitian dari Universitas Westminster pada tahun 2012 menunjukkan bahwa menonton film horor meningkatkan detak jantung, asupan oksigen, dan keluaran karbon dioksida di dalam tubuh kita. Reaksi tubuh saat menonton film horor tersebut memiliki dampak serupa dengan berolahraga ringan, yaitu jantung kita berdetak lebih cepat dan metabolisme meningkat. Jadi, saat kita menonton film horor, tubuh kita sebenarnya sedang bekerja lebih keras, membakar kalori lebih banyak, akibat perasaan takut, berdebar, dan tegang.

Tidak hanya sekadar berteori cocokologi, tren bahwa menonton film horor dapat membakar kalori kita sudah diuji dalam beberapa penelitian para ahli. Salah satunya ada penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Universitas Westminster pada tahun 2012. Hasil penelitian menunjukkan bahwa film horor "The Shining" menempati urutan tertinggi dalam hal membakar kalori. Partisipan yang menonton

film ini mampu membakar sekitar 184 kalori, setara dengan berjalan kaki selama 40 menit. Film "Jaws" berada di urutan kedua dengan 161 kalori, diikuti oleh "The Exorcist" dengan 158 kalori. Penelitian ini menegaskan bahwa film-film yang menakutkan dan mendebarkan dapat memberikan manfaat tambahan berupa pembakaran kalori.

Selain membantu membakar kalori, menonton film horor juga memiliki manfaat lain bagi kesehatan mental dan fisik. Film horor dapat memicu pelepasan adrenalin yang tidak hanya meningkatkan metabolisme tetapi juga meningkatkan suasana hati. Menurut Dr. Richard MacKenzie dari Universitas Westminster, stimulasi adrenalin dapat mengurangi nafsu makan dan meningkatkan metabolisme, yang pada akhirnya membantu dalam penurunan berat badan. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa menonton film horor dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan.

Bagi teman-teman yang gemar menyaksikan film horor dan ingin mencoba tren ini, ada beberapa rekomendasi judul yang bisa membantu membakar kalori. Selain "The Shining," kita juga bisa menonton "Jaws," "The Exorcist," "Alien," dan "Saw." Film-film ini telah terbukti dalam penelitian membantu membakar kalori lebih banyak dibandingkan film horor lainnya. Jadi, selain menantang diri dengan ketakutan, kita bisa mendapatkan manfaat kesehatan tambahan. Adanya penelitian seperti ini ternyata menjadikan film horor tidak hanya bisa dinikmati sebagai hiburan yang menyenangkan, tetapi dapat menjadi salah satu cara membakar kalori untuk menjaga kesehatan. Bagaimana menurut teman-teman, apakah ada film horor lainnya yang bisa masuk ke dalam rekomendasi untuk bisa membantu membakar kalori? (mon)





Janganlah berhenti  
ketika merasa lelah.  
Berhentilah ketika  
Selesai."

@wartaubaya

***Mau pasang iklan, tapi takut mahal ?  
Sudah nggak jaman !***

**HUBUNGI:**



**Stevie :**  
**081210102558**  
id line : @tepi77



Ketika kamu merasa sepi  
dan sendiri maka saat  
itu kamu sedang belajar  
tentang ketangguhan  
(Dahlan Iskan)

@wartaubaya