

# WARTA

## Gagas Teknologi Manajemen Stres, Mahasiswa FIB UNAIR Raih Juara 2 Lomba Esai Nasional

Achmad Sarjono - [SURABAYA.WARTA.CO.ID](http://SURABAYA.WARTA.CO.ID)

Oct 18, 2022 - 16:13



SURABAYA, – Banyaknya kegiatan yang diikuti oleh mahasiswa di lingkungan kampus membuat mereka rentan mengalami stres dan gangguan kesehatan mental lainnya. Jika itu dibiarkan terus-menerus, bukan tak mungkin akan timbul

dampak yang lebih buruk. Prihatin atas kondisi tersebut, mahasiswa FIB UNAIR, M. Fachrizal Hamdani menggagas ide berupa smartwatch yang bertujuan membantu mahasiswa melakukan manajemen stres melalui tata kelola dan kontrol kegiatan kampus yang seimbang.

Ide itu berhasil membawa Fachrizal meraih juara 2 nasional dalam kompetisi W(E)VOLVE 2.0 yang bertemakan Level Up in the Enviro(n)Mental Health, dengan subtema Stress in Educational Environment. Ajang tersebut diselenggarakan oleh Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, yang dimulai (17/7/2022), dan berakhir pada Minggu (9/10/2022).

Fachrizal menguraikan lebih lanjut ide smartwatch yang ia gagas. Dari latar belakangnya, ia ingin membantu para mahasiswa untuk bisa mengelola kegiatan baik akademik maupun non-akademik yang acap kali saling bertabrakan satu sama lain.

Akibatnya, mahasiswa rentan mengalami kebingungan untuk mengatur dan mengerjakan semua beban dan tugasnya. Hal ini dapat berdampak pada munculnya stres dan gejala gangguan kesehatan mental baik berskala ringan maupun berat.

"Kita sebagai mahasiswa seringkali dihadapkan pada dua hal, yaitu kegiatan akademik dan non-akademik, ya seperti organisasi maupun kepanitiaan lah. Akademik kan sesuatu yang wajib, tetapi di sisi lain mahasiswa juga ingin ikut organisasi, kepanitiaan, dan lain-lain. Masalahnya, orang-orang ini kan cepat stres kalo ikut semua itu kan. Aku ingin nantinya stres mahasiswa itu bisa terkontrol dengan cara manajemen kegiatannya lewat ide smartwatch yang aku gagas ini," tuturnya.

Lebih lanjut, mahasiswa program studi ilmu sejarah itu mengatakan bahwa gagasan yang diusungnya memiliki beberapa fitur canggih, seperti fitur deteksi detak jantung guna mengukur tingkat kecemasan atau stres pengguna, fitur musik sebagai hiburan, serta fitur sharing story. Smartwatch itu juga dilengkapi dengan sistem artificial intelligence.

"Jadi, smartwatch ini seperti memiliki sistem yang hidup di dalamnya," kata Fachrizal.

Terakhir, dengan mengambil latar belakang masalah di lingkungan kampus, ia berharap bahwa ide yang ia gagas dapat diwujudkan dengan segera. Sebab, ia menganggap bahwa ide yang diusungnya itu penting untuk membantu mahasiswa agar tetap terkontrol dan teratur dalam hal manajemen kegiatan dan manajemen stres.

"Aku ingin alat ini bisa diwujudkan karena aku lihat banyak temanku yang stress ikut berbagai kepanitiaan dan organisasi tapi tugasnya banyak sekali. Jadi aku ingin bantu mereka melalui alat ini. Namun demikian, aku juga masih perlu developer pastinya," ungkap Fachrizal. (\*)