

## Future Anxiety: Gelombang Ketakutan akan Masa Depan

Beberapa hari terakhir ini hampir semua stasiun televisi di Indonesia dan media massa menayangkan berita yang membahagiakan, yaitu kedatangan vaksin untuk menangani wabah corona. Berita ini menjadi harapan baru dan kekuatan baru bagi banyak orang. Karena saat ini vaksin menjadi salah satu yang dianggap paling memungkinkan untuk menyembuhkan dan juga mengembalikan kehidupan seperti sedia kala. Meski disertai dengan berbagai argumen mengenai keampuhan dan keberhasilan dari vaksin tersebut. Sehingga masih banyak masyarakat yang meragukan dan bahkan kemudian memiliki berbagai pertanyaan dan keraguan. Dibalik kebahagiaan dan harapan baru diketahui masih menyisakan masalah.

**Salah** satu masalah tersebut diungkap dalam Survey dari Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) yaitu, setengah dari populasi kaum muda dunia mengalami kecemasan atau keadaan yang menyebabkan depresi dan lebih dari sepertiganya tidak yakin tentang prospek karir masa depan mereka karena pandemi Covid-19. Bahkan lebih mendalam lagi terdapat survei dari Organisasi Perburuhan Internasional (ILO). Survei ILO bertujuan untuk menanggapi dampak langsung dari pandemi pada kehidupan kaum muda, usia 18 hingga 29 tahun, yang

berkaitan dengan pekerjaan, pendidikan, kesehatan mental, hak-hak, dan aktivisme sosial. Lebih dari 12.000 tanggapan diterima dari 112 negara, dengan sebagian besar berasal dari kaum muda terpelajar yang memiliki akses ke Internet.

Survei dari ILO tersebut menunjukkan bahwa satu dari dua, yaitu 50 persen, orang muda di seluruh dunia mungkin mengalami kecemasan atau depresi, sementara 17 persen mungkin terpengaruh olehnya. Gangguan yang parah pada belajar dan bekerja, diperparah oleh krisis kesehatan, telah



menyebabkan kemerosotan dalam kesejahteraan mental kaum muda. Wanita muda dan remaja yang berusia antara 18 dan 24 diketahui menjadi golongan yang memiliki kesejahteraan mental paling rendah. Menurut laporan dari PBB tersebut, 38 persen anak muda tidak yakin akan prospek karir masa depan mereka, dengan krisis pandemi Covid-19 diperkirakan akan menciptakan lebih banyak hambatan di dunia kerja dan memperpanjang transisi dari sekolah ke pekerjaan.

Terlepas dari pertanyaan dan ketakutan mengenai keberhasilan dari vaksin tersebut, ternyata masih ada ketakutan lain yang lebih besar. Masa-

lah ini lebih dikenal dengan future anxiety atau ketakutan akan masa depan. Masalah ini jauh lebih besar dan mengerikan jika tidak bisa ditangani. Ketakutan akan masa depan dapat berubah menjadi gelombang ketakutan akan masa depan, yang menyebabkan permasalahan lain dalam kehidupan. Pandemi Covid-19 telah mengganggu setiap aspek kehidupan dan hal tersebut apabila tidak segera diambil tindakan kemungkinan besar memberikan dampak jangka panjang dari pandemi.

Lalu apa makna dari ketakutan pada masa depan itu?? Ketakutan pada masa depan atau future shock dapat dipahami sebagai keadaan ketakutan, ketidakpastian, ketakutan, kekhawatiran, dan kekhawatiran akan perubahan yang tidak menguntungkan di masa depan pribadi yang lebih jauh. Dalam kasus yang ekstrim ini akan menjadi ancaman atau panik bahwa sesuatu yang sangat dahsyat dapat terjadi pada seseorang. Ketakutan ini mungkin merujuk pada upaya sia-sia dalam mencapai keadaan yang diinginkan, gagasan yang mirip dengan ketakutan akan kegagalan. Misalnya, seseorang mungkin khawatir tentang tidak menjadi ayah atau ibu

yang baik. Juga, ketakutan ini dapat merujuk pada harapan akan pekerjaan, harapan untuk memperoleh pasangan atau berbagai hal yang akan terjadi di masa depan. Menurut para ahli Psikologi seperti Epstein (1972), Hamilton (1975), Bandura (1991), dan Eysenck (1992), ketakutan akan masa depan memiliki komponen kognitif yang kuat dan korelasi fisiologis yang lebih kecil. Ketakutan akan masa depan lebih bersifat kognitif daripada emosional.

Ketakutan akan masa depan ini setidaknya dipengaruhi oleh tiga hal, yaitu pengaruh interpersonal, afiliasi di masa depan, dan ancaman global. Pengaruh interpersonal mampu memunculkan kekuatan dalam menghadapi masa yang akan datang. Dukungan teman sebaya, orang tua, dan lingkungan memiliki peranan penting dalam membangun kekuatan dan melawan ketakutan di masa yang akan datang. Sementara itu, afiliasi di masa depan terkait dengan pilihan-pilihan dari seorang individu baik dalam mengikuti suatu organisasi maupun dalam hal berbagai kegiatan seperti hobi dan yang lain. Pengaruh lain yang harus diperhitungkan adalah ancaman global.

Kejadian bencana alam, wabah, dan konflik. Ketakutan akan masa depan ini seperti dituliskan di bagian awal tulisan ini jika tidak hati-hati akan mendorong seseorang kehilangan harapan dan tidak menutup kemungkinan berakhir pada keinginan seseorang untuk bunuh diri.

Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk menangani masalah ketakutan akan masa depan hanya akan bisa teratasi jika seseorang mampu memperoleh lingkungan yang mendukung, dan penguatan kehidupan beragama. Hal tersebut dapat dilakukan dengan lima langkah yang diberi nama ASYIK.

- Arahkan kegiatan kegiatan yang mampu membuka pandangan dan wawasan akan masa depan.
  - Senyum pada setiap keadaan.
  - Yakini bahwa semua akan baik baik saja.
  - Ikuti kegiatan pengembangan hobi, dan terakhir
  - Kuatkan ibadah dan doa.
- Selain itu untuk bisa menghadapi masa depan kita perlu mengikuti pepatah Jawa yang sering kita dengar, "Ora usah gampang sambat. Sing penting sabar lan ditlateni. Wong tlaten bakale panen." (\*)

# Amankan Remaja Pembawa Celurit

Masih di Bawah Umur, Diserahkan ke BPRSR

**Sleman, Radar Jogja** - Dalam dua hari, Polres Sleman mengamankan dua remaja di bawah umur yang membawa senjata tajam (sajam) berupa celurit dan senjata berbentuk gergaji. Keduanya itu, pemuda berinisial ADS, berusia 16 tahun, merupakan warga Srimartani, Piyungan, Bantul. Dan juga WGP berusia 16 tahun, merupakan warga Ngestiharjo, Kasihan, Bantul.

Kasatreskrim Polres Sleman AKP Deni Irwansyah mengatakan, ADS di tangkap pada Sabtu (5/12) lalu. Sekitar pukul 03.00 pelaku mengendarai sepeda motor jenis matic dengan berboncengan. Mereka melintas di Jalan Raya Solo Km 9 Kalongan, Kalurahan Maguwoharjo, Depok, Sleman. Pelaku mengejar kendaraan truk dengan cara zig zag serta hendak mengeluarkan sajam jenis celurit.

Selanjutnya, Polsek Depok Timur menerima informasi dari masyarakat. Lalu petugas melakukan patroli pengejaran. Pelaku berhasil diamankan di sebelah Barat Alfamart Jalan Solo. Lalu joki pengendara dinyatakan sebagai saksi satu. Dan ADS kedapatan membawa sajam sebuah celurit.

"Motifnya, hanya untuk berjaga-jaga," kata Deni dalam Jumpa Pers di Lobi Mapolres, Sleman, kemarin (11/12). Tidak dilakukan penahanan. Pelaku diserahkan pada Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial, Remaja (BPRSR) Dinas Sosial DIJ.

Sementara itu, selang sehari pada Minggu (6/12), pihaknya juga menangkap remaja berinisial WGP karena didapati membawa sajam. Sjam berupa plat besi yang dimodifikasi layaknya gergaji itu dia duduki. Nah, saat melintas di Jalan Siliwangi, sebelah Selatan simpang 4, Demak Ijo, Banyuraden, Gamping, Sleman, sepeda yang ditunggangi terjatuh dan menabrak pembatas jalan. "Sajam ini di-



MEITKA CANDRA LANTIVA/RADAR JOGJA

**UNGKAP KASUS:** Kasatreskrim Polres Sleman AKP Deni Irwansyah menunjukkan senjata tajam berbentuk gergaji yang berhasil diamankan petugas, di Lobi Polres Sleman, kemarin (11/12).

gunakan pelaku untuk berjaga-jaga. Pelaku hendak mencari seseorang yang mengirimkan pesan What sapp yang menantang berkelahi dengannya," ujarnya.

Dikatakan, sebelum terjatuh, saat melintas di seputaran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY). WGP bertemu dengan segerombolan pengendara sepeda motor yang mengejar dan memepetnya. Serta menyabetkan sajam tersebut kepadanya. Beruntung sabetan itu meleset. Begitu sebaliknya. Pelaku mengeluarkan sajam dan mengejar segerombolan itu agar mundur. "Selanjutnya pelaku diamankan di Mako Polsek Gamping," Terangnya.

Keduanya, terancam pasal 2 ayat 1 UU Darurat RI nomor 12 1951, UU no 11 tahun 2012 tentang sistem peradilan anak, dengan ancaman pidana penjara 10 tahun.

"Proses tetap berlanjut. Keduanya tidak dilakukan penahanan. Namun pelaku wajib absen seminggu dua kali di Mapolsek," ungkapnya. Sementara barang bukti lain yang berhasil diamankan yaitu, dua buah kendaraan sepeda motor honda beat dan scoopy.

Berdasarkan catatan Satuan

Reserse Kriminal Polres Sleman, dalam kurun waktu 2020 hingga kemarin (11/12) terdapat lebih

dari 10 temuan kasus pelaku membawa sajam di jalanan. Deni menyebut, mayoritas pe-

lakunya anak di bawah umur. Dihubungi terpisah, Kapolres Sleman AKBP Anton Firmanto mengatakan, dalam proses penyidikan atau pemeriksaan untuk anak dibawah umur dan proses peradilannya berbeda. Sebagaimana tercantum dalam UU tersebut. Kepolisian khususnya Polres Sleman melalui jajaran Polsek dan Binmas ataupun Bhabinkamtibmas

selalu memberikan arahan pembinaan kepada para anak atau pelajar. Agar tidak melakukan perbuatan pidana yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. "Kegiatan pembinaan terhadap anak-anak tentunya Kepolisian tidak bisa bekerja sendiri, peran terpenting dalam melakukan pembinaan serta pengawasan adalah orangtua/keluarga si

anak itu sendiri," katanya. Terlebih situasi saat ini, sekolah masih melalui online atau daring. Harapannya ada dukungan dari pemerintah daerah dalam melakukan pembinaan terhadap anak-anak. "Karena bagaimanapun anak-anak adalah sumber daya manusia yang perlu kita jaga bersama. Sebagai generasi penerus bangsa ini," tegasnya. (mel/pr/ab/y)

**Life media LIFESTYLE**  
INTERNET 20 MBPS + 50 DIGITAL CHANEL  
LEBIH DARI 250K / BULAN  
LEBIH DARI 80K / BULAN + 150K / BULAN  
LEBIH DARI 50 DIGITAL CHANEL  
LEBIH DARI 20 CHANEL HD

Coverage area :  
Seturan, Babarsari, Kledokan, Perum Yadara, Pogung Baru, Sagan, Karang wuni, Jl. Kaliurang, Pandega Marta, Tambak Bayan, Jl. Laksa Adisucipto dan Sekitarnya

HUBUNGI:  
(0274) 60 55655  
www.lifemedia.id  
lifemedia.id

**RUMAH SAKIT "JIH"**  
The Ultimate Value Healthcare  
Jalan Ringroad Utara 160, Condongcatur, Sleman, Yogyakarta  
1500805 08112923535 info@rs-jih.co.id www.rs-jih.co.id @RUMAHSAKITJIH

## Olahraga dan Kebugaran pada Lansia

**PADA** orang lanjut usia (lansia) seringkali telah terjadi penurunan kekuatan dan massa otot tetapi menariknya malah terjadi peningkatan lemak tubuh, oleh karena itu sangat disarankan untuk para lansia ini untuk melakukan olahraga secara teratur. Olahraga juga dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsi gerak yang sering terjadi pada lansia. Bahkan penelitian *MRFIT US-Railroad, the Kuopio IHD-Risk Factor Study* menyatakan, aktivitas olah fisik ringan sampai sedang dapat menurunkan kemungkinan kematian akibat penyakit arteri coroner. Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa latihan pengkondisian selama dua jam setiap minggunya sudah cukup untuk menurunkan resiko infarkmiokard akut.

Latihan/olahraga dengan intensitas sedang dapat memberikan keuntungan bagi para lansia melalui berbagai hal antara lain status kardiovaskuler, resikofraktur, kemampuan fungsional dan proses mental. Latihan pada lansia harus disesuaikan secara individual dan dengan tujuan khusus terutama bila lansia tersebut memiliki keluhan pada

**Rizki Arifa Apriliasari S.Fis**  
Fisioterapis Rumah Sakit "JIH" Yogyakarta

gerak dan fungsinya. Karena itu peran fisioterapi disini adalah merancang latihan yang tepat dan cocok dengan lansia tersebut. Perhatian khusus harus diberikan pada jenis dan intensitas latihan antara lain *aerobic*, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas dan keseimbangan tubuh

Latihan/olahraga harus dilakukan secara bertahap, apalagi kalau sebelumnya lansia yang bersangkutan termasuk golongan yang telah lama tidak aktif. Lansia yang dalam jangka waktu lama mengalami ketidakaktifan aktivitas sehari-hari biasanya mempunyai kelenturan, kekuatan otot, daya tahan dan keseimbangan tubuh yang kurang. Oleh karena itu penilaian dan pengawasan dari fisioterapis dibutuhkan untuk menghindari resiko yang mungkin timbul atas peningkatan aktivitas tersebut. Apalagi bila terdapat keadaan patologis (seperti *Osteoarthritis*) yang dapat meningkatkan resiko yang mungkin terjadi selama olahraga. (\*)

**Clandy's SPECIAL PROMO KHUSUS MEMBER**

Bebelac 3 800 Gram Rp 118.900	PediaSure Complete 850 Gram Rp 279.200	Chil-Kid Platinum Moricare 800 Gram Rp 225.500	Chil-School Platinum Moricare 800 Gram Rp 217.700	S-26 Procal Gold 900 Gram Rp 269.200	S-26 Promise Gold 900 Gram Rp 249.200	Enfagrow A+ 3 800 Gram Rp 299.700	Enfagrow A+ 4 800 Gram Rp 266.200	Nutrilon Royal 3 800 Gram Rp 209.200	Nutrilon Royal 4 800 Gram Rp 193.450
Bebelac 4 800 Gram Rp 108.500	Sustagen Junior 1+ 800 Gram Rp 151.500	Sustagen Kid 3+ 800 Gram Rp 145.900	Dancow 1+ 800 Gram Rp 98.650	Dancow 3+ 800 Gram Rp 98.650	Bendera Jelajah 1-3 800 Gram Rp 93.500	Bendera Karya 4-6 800 Gram Rp 98.500	SGM Eksplor 1+ 900 Gram Rp 67.700	SGM Eksplor 3+ 900 Gram Rp 71.900	Sweety Gold Pant M34, L28 & XL2 Rp 72.500

V: Vanilla, M: Madu, C: Cokelat  
\*) Syarat dan Ketentuan Berlaku. Promo JOGJA 12 Desember 2020