

JOGJAKARTIA

Future Anxiety: Gelombang Ketakutan akan Masa Depan

Beberapa hari terakhir ini hampir semua stasiun televisi di Indonesia dan media massa menayangkan berita yang membahayakan, yaitu kedatangan vaksin untuk menangani wabah korona. Berita ini menjadi harapan baru dan kekuatan baru bagi banyak orang. Karena saat ini vaksin menjadi salah satu yang dianggap paling memunculkan untuk menyembuhkan dan juga mengembalikan kehidupan seperti sedia kala. Meski disertai dengan berbagai argumen mengenai keamanan 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 ditangkap dalam Survey dari Pensekitan 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 menantang lagi terdapat survei dari Organisasi Perburuhan Internasional (ILO). Survei ILO bertujuan untuk menangkap dampak langsung dari pandemi pada kehidupan kaum muda, usia 18 hingga 29 tahun, yang

lah ini lebih dikenal dengan future anxiety atau ketakutan akan masa depan. Masalah ini jauh lebih besar dan mengancam 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 menimbulkan 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 tidak dapat terjadi pada seseorang. Ketakutan ini mungkin merujuk pada upaya-asia 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 pas-pas-an, 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 sendiri tidaknya 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 dipertimbangkan 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 menaruh 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 mengadaptasi masa depan kita perlu mengikuti pepatah Jawa yang sering kita dengar, "Ora usah gampang sambat, Sing penting sabar lan dititani. Wong tatan bakale pante". (*)



Materi An Harapan

Dr. Dhuhy Hartono, M.Pd.
Guru Besar dan Dosen Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry