

MANUSIA DAN KEGELISAHAN

I. Pengertian Kegelisahan

- Kegelisahan berasal dari kata "gelisah". Gelisah artinya rasa yang tidak tenang dihati atau selalu merasa khawatir, tidak sapat tenang, tidak sabar lagi, cemas dan lain-lain.
- Kemoderanan tidak sedikit dapat menyebabkan kegelisahan. Hal ini diakibatkan oleh kebutuhan hidup yang meningkat, rasa individualistis dan egoisme. Dari sudut konteks budaya, kegelisahan muncul akibat adanya Instink manusia untuk berbudaya yaitu instink mencari kesempurnaan.
- Namun demikian alasan utama timbulnya kegelisahan adalah karena manusia punya hati dan perasaan.

- Perasaan cemas menurut sigmund freud ada 3 macam yaitu:
 - Kecemasan objektif/kegelisahan terapan : kecemasan/kegelisahan karena sesuatu objek diluar individu.
 - Kecemasan noerotik (saraf) : kecemasan yang timbul akibat pengamatan tentang bahaya dari naluri. Contihnya fobia, rasa gugup, rasa takut beradaptasi.
 - Kecemasan Moral : kecemasan akibat emosi diri sendiri atau struktur kepribadian contohnya perasaan si dengki, dendam, marah dan lain-lain.

II. Tiga Bentuk Kegelisahan

- Keterasingan

Keterasingan berasal dari kata terasing, dan kata terasing berasal dari kata dasar asing.

Kata asing berarti sendiri, tidak dikenal orang, sehingga kata terasing berarti tersisihkan dari pergaulan, terpisah dari yang lain atau terpencil.

Keretasingan berarti hal-hal yang berkenaan dengan tersisihnya dari pergaulan terpencil atau terpisah dari yang lain.

- Sebab-sebab keterasingan:

1. Perbuatan yang tidak dapat diterima oleh masyarakat.

Perbuatan itu antara lain : mencuri, bersikap angkuh, sombong atau kaku.

2. Sikap Rendah diri (Minder)

Sikap rendah diri menurut Alex Gunur adalah sikap kurang baik. Sikap ini menganggap atau merasa dirinya selalu tidak berharga atau tidak mampu dihadapan orang lain.

- Cacat Fisik
- Sosial ekonomi lemah
- Pendidikan Rendah
- Perbuatan

2.2. Kesepian

- Kesepian berasal dari kata sepi, artinya sunyi, lengang, tidak ramai, tidak ada orang atau tidak ada apa-apa kesepian adalah keadaan sepi atau hal sepi.
- Frustasi merupakan salah satu penyebab kesepian, kesepian dan keterasingan serupa tapi tidak sama, namun keduanya terdapat hubungan. Beda antara keduanya hanya terletak pada sebab akibatnya.

2.3. Ketidakpastian

Ketidakpastian berasal dari kata tidak pasti artinya tidak menentu pikirannya, mendua atau apa yang dipikirkan tidak searah, kemana tujuannya tidak jelas, ketidakpatian akibat tidak konsentrasi, tidak konsentrasi akibat pikiran yang kacau.

Sebab-sebab terjadinya ketidakpastian menurut Siti Meichat dalam buku kesehatan mental, yaitu:

- Obsesi

Merupakan gejala neurosa jiwa karena adanya pikiran atau perasaan tertentu yang terus menerus. Pikiran itu biasanya yang tidak menyenangkan atau sebab-sebabnya tidak diketahui oleh penderita.

- Phoble

Merupakan rasa ketakutan yang tidak terkendali/tidak normal terhadap suatu hal atau kejadian, tanpa diketahui sebab-sebabnya

Contoh : Acrophoble, Ochlophoble

- **Kompulsi**

Merupakan keragu-raguan yang sangat pada hal-hal yang telah dikerjakan sehingga ada dorongan-dorongan yang tidak disadari untuk selalu melakukan perbuatan-perbuatan yang serupa berulang-ulang kali.

- **Histeria**

Merupakan neurosa jiwa yang disebabkan oleh tekanan mental, kekecewaan, pengalaman pahit yang menekan, kelemahan syaraf, tidak mampu menguasai diri atau sugesti dari setiap orang lain.

- Delusi

Merupakan pikiran yang tidak beres karena berdasarkan suatu keyakinan palsu

Terdapat 3 jenis Delusi :

- Delusi persekusi : menganggap adanya kejelekan sekitarnya.
- Delusi keagungan: menganggap dirinya orang lain penting dan besar
- Delusi Melancholis : merasa dirinya bersalah, hina dan berdosa, delusi melancholis biasanya disertai oleh tanda-tanda fisik.
- Halusinasi
Merupakan khayalan yang terjadi tanpa rangsangan panca indera. Halusinasi biasanya terjadi pada orang yang mabuk atau pemakai obat bius.
- Keadaan emosi

- Gelisah tergolong penyakit batin, penyakit batin yang menyerang siapa saja dari golongan apa dan bangsa apapun.
- Rasa gelisah berhubungan erat dengan keimanan seseorang manusia hanya diberi hak berikhtiar, keputusan akhir sepenuhnya di tangan Tuhan, maka apapun yang akan terjadi, itulah yang terbaik karena itu semua keputusan Tuhan YME.