

10

MANUSIA DAN KEGELISAHAN

A. PENGERTIAN KEGELISAHAN

Kegelisahan berasal dari kata gelisah, yang berarti tidak tenteram hatinya, selalu merasa khawatir, tidak tenang, tidak sabar, cemas. Sehingga kegelisahan merupakan hal yang menggambarkan seseorang tidak tenang hati maupun perbuatannya, merasa khawatir, tidak tenang dalam tingkah lakunya, tidak sabar ataupun dalam kecemasan.

Kegelisahan hanya dapat diketahui dari gejala tingkah laku atau gerak gerik seseorang dalam situasi tertentu. Gejala tingkah laku atau gerak-gerik itu umumnya lain dari biasanya, misalnya berjalan mundur-mandir dalam ruang tertentu sambil menundukkan kepala; memandang jauh ke depan sambil mengepal-engepalkan tangannya; duduk termenung sambil memegang kepalanya; duduk dengan wajah murung atau sayu, malas bicara; dan lain-lain.

Kegelisahan merupakan salah satu ekspresi dari kecemasan. Karena itu dalam kehidupan sehari-hari, kegelisahan juga diartikan sebagai kecemasan, kekhawatiran ataupun ketakutan. Masalah kecemasan atau kegelisahan berkaitan juga dengan masalah frustrasi, yang secara definisi dapat disebutkan, bahwa seseorang mengalami frustrasi karena apa yang diinginkan tidak tercapai.

Sigmund Freud ahli psikoanalisa berpendapat, bahwa ada tiga macam kecemasan yang menimpa manusia yaitu kecemasan kenyataan (obyektif), kecemasan neorotik dan kecemasan moril.

(a). Kecemasan obyektif

Kecemasan tentang kenyataan adalah suatu pengalaman perasaan sebagai akibat pengamatan atau suatu bahaya dalam dunia luar. Bahaya adalah sikap keadaan dalam lingkungan seseorang yang mengancam untuk mencelakakannya. Pengalaman bahaya dan timbulnya kecemasan mungkin dari sifat pembawaan, dalam arti kata, bahwa seseorang mewarisi kecenderungan untuk menjadi takut kalau ia berada dekat dengan benda-benda tertentu atau keadaan tertentu dari lingkungannya.

Kenyataan yang pernah dialami seseorang misalnya pernah terkejut waktu diketahui dipakaianya ada kecoa. Keterkejutannya itu demikian hebatnya, sehingga kecoa merupakan binatang yang mencemaskan. Seseorang wanita yang pernah diperkosa oleh sejumlah pria yang tidak bertanggung jawab, sering ngeri melihat pria bila ia sendirian, lebih-lebih bila jumlahnya sama dengan yang pernah memperkosanya. Kecemasan akibat dari kenyataan yang pernah dialami sangat terasa bilamana pengalaman itu mengancam eksistensi hidupnya. Karena seseorang tidak mampu mengatasinya waktu itu, terjadilah kemudian apa yang disebut stress. Kecemasan yang dialami oleh seorang bayi atau anak kecil dan sangat berkesan akan nampak kembali pada waktu ia sudah dewasa, misalnya ia mendapat perlakuan yang kejam dari ayahnya. Mungkin ia selalu cemas bila berhadapan dengan orang yang seusia ayahnya, tetapi ada pula yang memberikan reaksi membalik : karena ia mendendam, maka ia berusaha selalu untuk ganti berrbuat kejam sebagai pelampiasannya.

(b). Kecemasan neorotis (syaraf)

Kecemasan ini timbul karena pengamatan tentang bahaya dari naluriah. Menurut Sigmund Freud, kecemasan ini dibagi tiga macam, yakni :

- (1) Kecemasan yang timbul karena penyesuaian diri dengan lingkungan. Kecemasan timbul karena orang itu takut akan bayangannya sendiri, atau takut akan id-nya sendiri, sehingga menekan dan menguasai ego. Kecemasan semacam ini menjadi sifat dari seseorang yang gelisah, yang selalu mengira bahwa sesuatu yang hebat akan terjadi.

Contoh :

Didi anak laki-laki berumur 10 tahun. Ia duduk di kelas V SD. Pada suatu hari ia diberitahu ayahnya, bahwa bulan depan ayahnya dipindahkan ke kota lain. Mereka sekeluarga harus pindah. Sudah tentu Didi harus ikut. Jadi ia harus pindah sekolah di kota tempat ayahnya bertugas. Ibu Didi nampak gelisah, karena tinggal di tempat yang lama ia sudah betah, berkat adanya seorang ibu yang aktif mengumpulkan dan memajukan ibu-ibu. Lebih-lebih Didi, karena baik di kampung maupun di sekolah Didi banyak kawannya. Karena itu ia takut kalau di tempat yang baru kelak ia tidak akan merasa betah. Bila tidak ikut pindah, akan ikut siapa; ikut pindah bagaimana di tempat yang baru nanti. Ia takut pada bayangannya sendiri.

- (2) Bentuk ketakutan yang tegang dan irrasional (phobia). Bentuk khusus dari phobia adalah, bahwa intensitet ketakutan melebihi proporsi yang sebenarnya dari obyek

yang ditakutkannya. Misalnya seorang gadis takut memegang benda yang terbuat dari karet. Ia tidak mengetahui sebab ketakutan tersebut, setelah dianalisis; ketika masih kecil dulu ia sering diberi balon karet oleh ayahnya, satu untuk dia dan satu untuk adiknya. Dalam suatu pertengkaran ia memecahkan balon adiknya, sehingga ia mendapat hukuman yang keras dari ayahnya. Hukuman yang didapatnya dan perasaan bersalah menjadi terhubung dengan balon karet.

- (3) Rasa takut lain ialah rasa gugup, gagap dan sebagainya. Reaksi ini munculnya secara tiba-tiba tanpa ada provokasi yang tegas. Reaksi gugup ini adalah perbuatan meredakan diri yang bertujuan untuk membebaskan seseorang dari kecemasan neorotis yang sangat menyakitkan dengan jalan melakukan sesuatu yang dikehendaki oleh id meskipun ego dan superego melarangnya.

Contoh :

Seseorang yang tidak biasa menyanyi atau bicara didepan umum, sekonyong-konyong diminta untuk menyanyi atau berpidato, maka ia gelisah, gemetar, dan hilang keseimbangan, sehingga sulit berbicara atau menyanyi.

(c). kecemasan moril

Kecemasan moril disebabkan karena pribadi seseorang. Tiap pribadi memiliki bermacam-macam emosi antara lain: iri, benci, dendam, dengki, marah, gelisah, cinta, rasa kurang.

Rasa iri, benci, dengki, dendam itu merupakan sebagian dari pernyataan individu secara keseluruhan berdasarkan konsep yang kurang sehat. Oleh karena itu sering alasan untuk iri, benci, dengki itu kurang dapat dipahami orang lain.

Sifat-sifat seperti itu adalah sifat yang tidak terpuji, bahkan mengakibatkan manusia akan merasa khawatir, takut, cemas, gelisah dan putus asa. Misalnya seseorang yang merasa dirinya kurang cantik, maka dalam pergaulannya ia terbatas kalau tidak tersisihkan, sementara itu ia pun tidak berprestasi dalam berbagai kegiatan, sehingga kawan-kawannya lebih dinilai sebagai lawan. Ketidakmampuannya menyamai kawan-kawannya demikian menimbulkan kecemasan moril.

B. SEBAB-SEBAB ORANG GELISAH

Apabila kita kaji, sebab-sebab orang gelisah adalah karena pada hakekatnya orang takut kehilangan hak-haknya. Hal itu adalah akibat dari suatu ancaman, baik ancaman dari luar maupun dari dalam.

Contoh :

Bila ada suatu tanda bahaya (bahaya banjir, gunung meletus, atau perampokan), orang tentu akan gelisah. Hal itu disebabkan karena bahaya itu mengancam akan hilangnya beberapa hak orang sekaligus, misalnya hak hidup, hak milik, hak memperoleh perlindungan, hak kemerdekaan hidup, dan mungkin hak nama baik. Kalau misalnya,

kentongan dipukul terus menerus dan disambung bersaut-sautan makin lama makin dekat, tentu orang-orang akan gelisah. Gerangan apakah yang akan terjadi ? Meskipun berita peristiwa belum ada, tetapi yang jelas itu merupakan tanda bahaya.

C. USAHA-USAHA MENGATASI KEGELISAHAN

Mengatasi kegelisahan ini pertama-tama harus mulai dari diri kita sendiri, yaitu kita harus bersikap tenang. Dengan sikap tenang kita dapat berpikir tenang, sehingga segala kesulitan dapat kita atasi.

Contoh

Dokter yang menghadapi istri dan anaknya yang sedang sakit, justru tidak dapat merasa tenang, karena ada ancaman terhadap haknya. Dokter tidak dapat berbuat apa-apa bila menghadapi keluarganya yang sakit, karena ia merasa khawatir. Dalam hal ini dokter itu harus bersikap seperti menghadapi pasien yang bukan keluarganya.

Cara lain yang mungkin juga baik untuk digunakan dalam mengatasi kegelisahan atau kecemasan yaitu dengan memerlukan sedikit pemikiran; pertama-tama, kita tanyakan kepada diri kita sendiri (introspeksi), akibat yang paling buruk yang bagaimanakah yang akan kita tanggung atau yang akan terjadi, mengapa hal itu terjadi, apa penyebabnya dan sebagainya. Apabila kita dapat menganalisa akibat yang akan ditimbulkan oleh kecemasan tersebut dan bila kita tidak dapat mengatasinya, kita dapat mempersiapkan diri untuk menghadapinya, karena tidak semua pengalaman di dunia ini menyenangkan. Yang kedua kita bersedia menerima akibatnya dengan rasa tabah dan senang hati niscaya kecemasan tersebut akan sirna dalam jiwa kita. Dan yang ketiga, dengan bersama-sama berjalannya waktu kita dapat mencoba untuk memperkecil dan mengurangi keburukan-keburukan akibat timbulnya kecemasan, dengan demikian kita akan tidak merasakan lagi adanya krasa kecemasan / kegelisahan dalam jiwa kita.

Untuk mengatasi kegelisahan yang paling ampuh kita memasrahkan diri kepada Tuhan. Kita pasrahkan nasib kita sepenuhnya kepada-Nya. Kita harus percaya bahwa Tuhanlah Maha Kuasa, Maha Pengasih, Maha penyayang dan Maha Pengampun.

D. KETERASINGAN

Keterasingan berasal dari kata terasing, dan kata itu adalah dari kata dasar asing. Kata asing berarti sendiri, tidak dikenal orang, sehingga kata terasing berarti, tersisihkan dari pergaulan, terpisahkan dari yang lain, atau terpencil. Jadi kata keterasingan berarti hal-hal yang berkenaan dengan tersisihkan dari pergaulan, terpencil atau terpisah dari yang lain.

Terasing atau keterasingan adalah bagian hidup manusia. Sebentar atau lama orang pernah mengalami hidup dalam keterasingan, sudah tentu dengan sebab dan kadar yang berbeda satu sama lain.

Yang menyebabkan orang berada dalam keterasingan itu ialah perilakunya yang tidak dapat diterima atau tidak dapat dibenarkan oleh masyarakat, atau kekurangan yang ada pada diri seseorang, sehingga ia tidak dapat atau sulit menyesuaikan diri dalam masyarakat.

Perilaku yang tidak dapat diterima atau tidak dapat dibenarkan itu selalu menimbulkan keonaran dalam masyarakat, sifatnya bertentangan dengan atau menyentuh nilai-nilai kemanusiaan. Hal itu akan merugikan harta, nama baik, martabat, harga diri orang lain. Karena itu orang yang berbuat itu dibenci oleh masyarakat dan berada dalam keterasingan. Perbuatan itu misalnya mencuri, memperkosa, mengganggu istri orang, menghina orang, sombong.

Keterasingan dalam hal ini sifatnya dapat dipaksakan oleh anggota masyarakat, ataupun oleh institusi yang diciptakan oleh masyarakat kepada si pelaku. Maksudnya supaya si pelaku ini tidak merugikan orang lain lagi atau membuat gelisah orang lain, dan si pelaku dapat menjadi sadar, sehingga dapat memperbaiki perilakunya yang bertentangan dengan nilai-nilai kemasyarakatan itu. Kesadaran itu mungkin dapat terjadi apabila orang itu terasing yang membuat ia gelisah.

Keterasingan yang dipaksakan oleh manusia lain dalam masyarakat misalnya, tidak simpati, tidak mau berurusan, tidak mau mendekati, tidak mempedulikan, memboikot, bahkan mengisolasi di pelaku. Apabila dengan perilaku masyarakat ini masih tidak mempan menyadarkan si pelaku itu, maka keterasingan itu dapat dipaksakan oleh institusi yang diciptakan masyarakat misalnya pengadilan.

Orang yang bersikap angkuh, sombong, besar kepala, tidak menghormati orang lain selalu akan tersisih dari pergaulan masyarakat, karena perilaku semacam ini tidak disenangi dan dibenci oleh masyarakat. Orang lain akan merasa tersentuh nilai-nilai kemanusiaannya apabila bergaul dengan orang angkuh, sombong, dan tidak menghormati orang lain. Karena itu ia dibenci orang lain, sehingga membuat ia dalam keterasingan.

Dalam karya sastra Abdul Muis yang berjudul "Salah Asuhan", Hanafi yang berpendidikan Barat adalah tipe orang yang sombong, angkuh, tak menghormati orang lain. Ia menganggap rendah dan kolot masyarakat Minangkabau, sehingga ia terasing karena dibenci, tak disukai oleh masyarakat sekitarnya. Dikalangan teman-temannya sendiri ia dibenci dan dijauhi karena sifatnya yang membedakan-bedakan teman-temannya. Ini terbukti ketika ia bersama istrinya Corrie de Busye mengadakan pesta makan malam di rumahnya di Jakarta, dengan mengundang teman-temannya tetapi yang diundang hanya teman-teman tamatan sekolah di Negeri Belanda. Pembedaan seperti ini tak disenangi oleh teman-temannya, sehingga tak seorangpun yang hadir pada malam itu. Hanafi dan Corrie istrinya dalam keterasingan.

Kekurang yang ada pada diri seseorang dapat juga membuat keterasingan. Dalam hal ini bukan masyarakat yang membuat orang itu terasing, melainkan dirinya sendiri karena ketidakmampuan atau karena membuat kesalahan. Ketidakmampuan atau kesalahan ini berpengaruh pada nama baik atau harga diri atau martabat orang yang bersangkutan. Ketidakmampuan disini meliputi kekurangan ilmu pengetahuan yang dimiliki ataupun ketidakmampuan fisik. Kurang ilmu pengetahuan ini disebabkan taraf pendidikannya yang belum sampai pada taraf tertentu yang dihadapinya sekarang. Dengan demikian orang yang bersangkutan tidak japat menyesuaikan diri dengan masyarakat ilmiah yang dihadapinya. Karena itu ia merasa gelisah, terasing.

Kesalahan yang dibuat seseorang juga dapat membuat orang itu dalam keterasingan, dan karena itu ia merasa gelisah.

E. KESEPIAN

Kesepian berasal dari kata sepi yang berarti sunyi atau lengang, sehingga kata kesepian berarti merasa sunyi atau lengang, tidak berteman. Setiap orang pernah mengalami kesepian, karena kesepian bagian hidup manusia, lama rasa sepi itu bergantung kepada mental orang dan kasus penyebabnya.

Sebab-sebab terjadinya kesepian

Bermacam-macam penyebab terjadinya kesepian. Frustrasi dapat mengakibatkan kesepian. Dalam hal seperti itu orang tidak mau diganggu, ia lebih senang dalam keadaan sepi, tidak suka bergaul, dan sebagainya. Ia lebih senang hidup sendiri.

Contoh

Pangeran Sidharta, putra raja Kapilawastu, meninggalkan istana, tempat kemewahan, keramaian, dan ketidakpastian. Karena frustrasi menyaksikan kontradiksi keadaan istana dengan keadaan luar istana yang penuh penderitaan, maka ia meninggalkan istana pergi ke tempat yang sepi, mencari hakekat hidup.

Bila kita perhatikan sepintas lalu keterasingan dan kesepian itu serupa tetapi tidak sama, namun ada hubungannya. Beda antara keduanya hanya terletak pada sebab akibat.

Jadi kesepian itu akibat dari keterasingan. Keterasingan akibat sikap sombong, angkuh, kaku, keras kepala, sehingga dijauhi teman-teman sepergaulan. Karena teman-teman menjauhi, maka orang yang bersikap sombong itu hidup terasing, terpercil dari keramaian hidup sehingga kesepian.

Orang yang frustrasi itu bersikap rendah diri, sengaja menjauhi pergaulan ramai, kebalikan dengan orang yang bersikap sombong. Orang yang bersikap rendah diri, pemalu, minder, merasa dirinya kurang berharga dibanding orang lain, maka orang itu lebih suka menyendiri. Karena menyendiri itu akibatnya kesepian.

F. KETIDAKPASTIAN

Ketidakpastian berasal dari kata tidak pasti artinya tidak menentu, tidak dapat ditentukan, tidak tahu, tanpa arah yang jelas, tanpa asal-usul yang jelas. Ketidakpastian artinya keadaan yang tidak pasti, tidak tentu, tidak dapat ditentukan, tidak tahu, keadaan tanpa arah yang jelas, keadaan tanpa asal-usul yang jelas. Itu semua adalah akibat pikirannya tidak dapat konsentrasi. Ketidakpastian disebabkan oleh berbagai sebab, yang jelas pikirannya kacau.

Ketidakpastian tentang lulus atau tidak dalam ujian sarjana yang sudah lama ditunggu-tunggu membuat orang gelisah. Lulus atau tidak lulus ujian sarjana akan menentukan status atau karir seseorang dalam hidupnya. Ketidakpastian ini akan merugikan, karena status dari karir itu terancam. Karena ketidakpastian itu status yang telah ditetapkan oleh atasan menjadi hilang, berhubung ada orang lain yang lebih dulu memenuhinya.

G. SEBAB-SEBAB TERJADI KETIDAKPASTIAN

Orang yang pikirannya terganggu tidak dapat lagi berpikir secara teratur, apalagi mengambil kesimpulan. Dalam berpikir manusia selalu menerima rangsang-rangsang lain, sehingga jalan pikirannya menjadi kacau oleh rangsang-rangsang baru. Kalau toh ia dapat berpikir baik akan memakan waktu yang cukup lama dan sukar. Mereka menampakkan tanda-tanda obsesi, phobia, delusi, gerakan-gerakan gemetar, kehilangan pengertian, kehilangan kemampuan untuk menangkap sesuatu.

Beberapa sebab orang tak dapat berpikir dengan pasti ialah :

1. Obsesi

Obsesi merupakan gejala neurosa jiwa, yaitu adanya pikiran atau perasaan tertentu yang terus menerus, biasanya tentang hal-hal yang tak menyenangkan, atau sebab-sebabnya tak diketahui oleh penderita. Misalnya selalu berpikir ada orang yang ingin menjatuhkan dia.

Contoh :

Seorang pedagang yang maju pesat, pada suatu saat terpikir olehnya ada kawannya yang ingin menjatuhkannya. Pikiran itu tidak hilang, tetapi justru menjadi-jadi. Apalagi setelah ia merugi.

2. Phobia

Ialah rasa ketakutan yang tak terkendali, tidak normal, kepada sesuatu hal atau kejadian tanpa diketahui sebab-sebabnya.

3. Kompulsi

Ialah adanya keragu-raguan tentang apa yang telah dikerjakan, sehingga ada dorongan yang tak disadari melakukan perbuatan yang serupa berkali-kali.

Contoh :

- a. Keinginan untuk mengambil barang (mencuri), padahal barang itu tak bermanfaat baginya, dan andaikan ingin membeli, mampu juga dia (kleptomania)
- b. Keinginan minum minuman keras. Orang itu bukan pemabuk, tetapi bila dilanda pikiran atau perasaan kecewa keinginan minumannya tak dapat dibendung.

4. Histeria

Ialah neorosa jiwa yang disebabkan oleh tekanan mental, kekecewaan, pengalaman pahit yang menekan, kelemahan syaraf, tidak mampu menguasai diri, sugesti dari sikap orang lain.

Contoh :

Ketika Ibu Bakri sedang melayani anaknya makan, datang orang-orang mengetuk pintu, mengucapkan salam. Dijawabnya dan keluarlah ia. Di luar,agetlah ia melihat orang

banyak mengusung jenazah yang ditutupi kain. Ibu itu langsung bertanya siapa itu ? “ itu kan bukan Kang Bakri !” semua orang yang ditanya diam. Akhirnya dia berteriak histeris lalu pingsan (film orang-orang laut)

5. Delusi

Menunjukkan pikiran yang tidak beres, karena berdasarkan suatu keyakinan palsu. Tidak dapat memakai akal sehat, tidak ada dasar kenyataan dan tidak sesuai dengan pengalaman. Delusi ini ada tiga macam, yaitu :

- a. Delusi persekusi : menganggap keadaan sekitarnya jelek. Seseorang yang mengalami delusi persekusi tidak mau mengenal tetangga kiri kanan karena menganggap jelek.
- b. Delusi keagungan : menganggap dirinya orang penting dan besar. Orang seperti itu biasanya gila hormat. Menganggap orang-orang disekitarnya sebagai orang-orang tidak penting. Akhirnya semua orang menjauhi juga.
- c. Delusi melancholis : merasa dirinya bersalah, hina, dan berdosa. Hal ini dapat mengakibatkan buyuten atau dikenal dengan nama delirium tremens, hilangnya kesadaran dan menyebabkan otot-otot tak terkuasa lagi.

Contoh :

Pak Joyo orang kampung pada suatu hari dipanggil ke pengadilan untuk diminta kesaksiannya. Tetapi karena takutnya, ia gemetar, keringat dingin mengucur, ditanya ini itu tak bisa menjawab, mulutnya gemetar. Akhirnya jaksa tak memperoleh kesaksian apa-apa darinya.

6. Halusinasi.

Khayalan yang terjadi tanpa rangsangan pancaindera. Dengan sugesti diri orang dapat juga berhalusinasi. Halusinasi buatan, misalnya dapat dialami oleh orang mabuk atau pemakai obat bius. Kadang-kadang karena halusinasi orang merasa mendapat tekanan-tekanan terhadap dorongan-dorongan dasarnya, sehingga dengan timbulnya halusinasi dorongan-dorongan itu menemukan sasarannya. Ini nampak dalam perbuatan penderita. (penderita itu dapat menyadari perbuatan itu, tetapi tidak dapat menahan rangsang khayalan sendiri)

7. Keadaan Emosi

Dalam keadaan tertentu seseorang sangat berpengaruh oleh emosinya. Ini nampak pada keseluruhan pribadinya: gangguan pada nafsu makan, pusing-pusing, muka merah, nadi cepat, keringat, tekanan darah tinggi/lemah. Sikapnya dapat apatis atau terlalu gembira dengan gerakan lari-larian, nyanyian, ketawa atau berbicara. Sikap ini dapat pula berupa kesedihan menekan, tidak bemaafsu, tidak bersemangat, gelisah, resah, suka mengeluh, tidak mau berbicara, diam seribu bahasa, termenung, menyendiri.

Contoh :

Dalam liburan, seperti biasa Samsulbahri pulang ke kampungnya, dan biasa pula setiap pulanginya Samsul bermain ke rumah Nurbaya, bekas pacarnya. Kedatangan Samsul di rumah Nurbaya ialah untuk mengulang cintanya. Pada saat itu terketahuilah Samsulbahri oleh Datuk Maringgih, suami Nurbaya. Melihat itu Samsul bahkan menghamtam si tua bangka itu. Siti Nurbaya menjerit histeris. Jeritan itu terdengar oleh ayah Nurbaya; ayah Nurbaya keluar melihat kejadian itu gemetar, jatuh terus meninggal (Siti Nurbaya, Marah Rusli)

H. USAHA-USAHA PENYEMBUHAN KETIDAKPASTIAN

Orang yang tidak dapat berpikir dengan baik, atau kacau pikirannya ada bermacam-macam penyebabnya. Untuk dapat menyembuhkan keadaan itu bergantung kepada mental si penderita. Andaikata penyebab sudah diketahui, kemungkinan juga tidak dapat sembuh. Bila hal itu terjadi, maka jalan yang paling baik bagi penderita ialah diajak atau pergi sendiri ke psikolog.

Bila penyebabnya itu jelas, misalnya rindu, obatnya mudah, yaitu dipertemukan dengan orang yang dirindukan. Phobia atau jenis takut bisa dilatih dari sedikit, sehingga tidak takut lagi. Orang takut ular, takut ulat yang berbulu, dapat disembuhkan karena dibiasakan dengan benda-benda tersebut.

Orang yang bersikap sombong atau angkuh bila mengalami musibah, baru berkurang kesombongannya, tetapi mungkin tidak. Andaikata mereka sadar, kesembuhan itu adalah karena pengalaman. Jadi yang menyembuhkan masyarakat sekitarnya dan dirinya sendiri.

TES FORMATIF X

- Rasa gelisah itu ialah rasa :
 - tidak tenang, tenang, tidak sabar menunggu, takut, ingin bersembunyi.
 - kawatir, tidak tenang, takut, menjijikkan, tidak tenang.
 - benci, iri, dengki, tidak tenang, dan takut.
 - betul semua
- Orang gelisah karena takut bayangannya sendiri itu tergolong gelisah :
 - Obyektif
 - Neorotis
 - Moral
 - yang menjijikkan
- Nurdin anak Widodo sakit, Nurdin harus diopname di rumah sakit dan Widodo tidak boleh menunggu. Widodo gelisah. Kegelisahan Widodo menurut sigmmund Freud merupakan kecemasan
 - Obyektif
 - Neorotis
 - Moral
 - Takut bayangan
- Pada suatu hari Evi berteriak-teriak karena ada kecoa di bajunya. Kecemasan Evi ini merupakan kecemasan :
 - Objektif
 - Neorotis
 - Moral
 - Seperti gambaran Medusa
- Nina apabila melihat Nani membeli sesuatu yang berharga yang melebihi dia, hatinya merasa gelisah, ingin marah kepada suami dan anak-anaknya. kecemasan Nina, adalah kecemasan :
 - Obyektif
 - Neorotis
 - Moral
 - Takut bayangan sendiri
- Bila ada orang menggedor-gedor pintu pada malam hari, orang tentu gelisah, takut akan kehilangan :
 - Hak milik
 - Hak hidup
 - Hak kemerdekaan
 - Betul semua
- Orang yang gagap itu biasanya gelisah, karena mempunyai kecemasan :
 - Obyektif
 - Neorotik
 - Moral
 - Super ego
- Untuk mengatasi kegelisahan kita harus
 - bersikap acuh, tawakal, takwa, percaya
 - bertakwa, sabar, percaya, sikap dingin
 - percaya, takwa, pasrah, dan sikap tenang
 - bersikap dingin

UNTUK SOAL-SOAL NOMOR BERIKUT INI PILIHLAH :

A. JIKA A,B DAN C BENAR

B. JIKA A DAN C BENAR

C. JIKA A DAN D BENAR

D. JIKA HANYA D YANG BENAR

E. JIKA SEMUA BENAR

9. Keterasingan berasal dari kata terasing, yang artinya :
- A. terpencil
 - B. tersisih dari yang lain
 - C. terpisah dari yang lain
 - D. hidup mengasingkan diri
10. Keterasingan merupakan bagian hidup manusia, karena itu tiap orang
- A. pasti mengalami keterasingan
 - B. anda pernah mengalaminya
 - C. ibu anda pernah mengalaminya
 - D. kawan anda pernah mengalaminya
11. Hidup dalam keterasingan itu pada hakekatnya karena :
- A. sikap sombong, angkuh
 - B. sikap tenang
 - C. sikap rendah diri
 - D. sikap pasif
12. Salah satu sebab sikap rendah diri adalah :
- A. cacat fisik
 - B. rendah ekonomi sosialnya
 - C. rendah pendidikan dan pengalamannya
 - D. perbuatannya yang salah
13. Bila direnungkan dalam-dalam, sebenarnya orang yang hidup dalam keterasingan itu karena ia takut :
- A. kehilangan kewajibannya
 - B. kepada atasan
 - C. kehilangan pekerjaannya
 - D. kehilangan haknya

14. Ali tidak tahu bahasa asing. Pada suatu hari ia diajak kawannya menghadiri pertemuan, ternyata tamu-tamu dalam pertemuan itu orang-orang pandai dan banyak menggunakan bahasa Inggris. Dalam pertemuan itu Ali merasa tidak berani mendekati tamu-tamu, ia menyendiri, dan kecewa atas kehadirannya. Dalam hal ini Ali merasa :
- rendah diri
 - minder
 - rendah pendidikannya dan pengalaman
 - takut kehilangan nama baiknya.
15. Kesepian berasal dari kata sepi artinya :
- lengang
 - sunyi
 - tidak ada apa-apa
 - tidak ada pembeli
16. Keterasingan dan kesepian mengandung arti :
- | | |
|-----------|-----------------|
| A. sama | C. tidak sama |
| B. serupa | D. sebab-akibat |
17. Kesepian mungkin saja terjadi karena orang mempunyai sikap
- | | |
|----------------|-------------------|
| A. tinggi hati | C. murah hati |
| C. rendah diri | D. tidak berhasil |
18. Hubungan sikap sombong dan kesepian adalah sebagai berikut :
- merupakan hubungan sebab akibat
 - karena sombong maka dibenci orang
 - kebencian mengakibatkan hidup terasing
 - keterasingan mengakibatkan kesepian
19. Anto tidak lulus ujian lalu mengasingkan diri. Akibatnya Anto mengalami kesepian. Hal ini terjadi karena Anto :
- bersikap sombong
 - bersikap rendah diri
 - bersikap tinggi hati
 - takut kehilangan harga diri.
20. Iman suka berkelahi, tinggi hati, sehingga dijauhi masyarakat lingkungannya. Akibat keterasingannya ia merasa kesepian. Hal ini adalah karena Iman :
- bersikap sombong
 - bersikap rendah diri
 - bersikap kaku
 - orang kampung yang salah.

21. Setelah tembakan gencar, jalan sepi, orang takut keluar karena takut kehilangan hak
- memiliki nama baik
 - kemerdekaan hidup
 - perlindungan hukum
 - hidup
22. Setelah mengasingkan diri, Norma mengalami ketidakpastian. Hal ini disebabkan karena :
- merasa malu
 - takut harga dirinya jatuh
 - merasa rendah diri
 - sakit mental
23. Obsesi adalah gejala mental orang yang :
- ada pikiran atau perasaan tertentu yang terus menerus
 - godaan keluarga
 - selalu terpikir ada orang yang ingin menjatuhkan
 - ingin minum minuman keras
24. Arti istilah phobia adalah :
- perasaan takut yang tak beralasan
 - perasaan takut karena telah mengalami
 - perasaan takut yang tak terkendalikan
 - Perasaan ingin pergi
25. Orang yang ingin mengambil barang orang lain, padahal orang itu orang terhormat, disebut :
- | | |
|---------------|----------------|
| A. delusi | C. obsesi |
| B. dispomania | D. kleptomania |
26. Arti istilah delusi keagungan ialah :
- orang suka berteriak-teriak keras
 - menganggap diri orang penting
 - suka makan obat bius
 - suka dihormati orang

27. Ibu Ida sangat rindu kepada anaknya yang ada di luar negeri. Tiap hari melamun, sedih, menangis, marah-marah dan suka memeluk guling. Ibu Ida ini terkena gejala :
- A. kleptomania
 - B. delusi persekusi
 - C. delusi melancholi
 - D. halusinasi
28. Gejala-gejala orang emosi ialah :
- A. gelisah
 - B. tertawa terbahak-bahak
 - C. kurang nafsu makan
 - D. pusing-pusing
29. Ada orang, bila kedatangan orang-orang, hatinya bingung, keringat dingin mengucur, tidak berani menemui, bahkan sembunyi. Orang yang demikian terkena gejala :
- A. acrophobia
 - B. takut yang tidak diketahui sebab-sebabnya
 - C. kompulsi
 - D. ochlopobhia
30. Udi adalah seorang yang sombong, angkuh, bahkan menganggap keadaan di sekitarnya rendah, kotor, jelek, tidak seimbang dengan keadaannya. orang seperti itu terkena gejala mental :
- A. keyakinan palsu
 - B. tidak ada dasar keyakinan
 - C. tidak memakai akal sehatnya
 - D. delusi persekusi

KUNCI JAWABAN TES FORMATIF X

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1. B | 11. B | 21. D |
| 2. B | 12. E | 22. D |
| 3. A | 13. D | 23. B |
| 4. B | 14. E | 24. D |
| 5. C | 15. E | 25. D |
| 6. D | 16. C | 26. C |
| 7. B | 17. B | 27. D |
| 8. E | 18. E | 28. E |
| 9. E | 19. C | 29. C |
| 10. A | 20. B | 30. E |