**H. USAHA-USAHA PENYEMBUHAN KETIDAKPASTIAN**

Untuk dapat menyembuhkan keadaan ini tergantung kepada mental Si Penderita. Andaikata penyebabnya sudah diketahui, kemungkinan juga tidak dapat sembuh. Bila hal itu terjadi, maka jalan yang paling baik penderita ialah diajak atau pergi sendiri ke psikolog.

# 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.

# D. KETERASINGAN

kata terasing berarti, tersisihkan dari pergaulan, terpindahkan dari yang lain, atau terpencil.

Keterasingan dalam hal ini sifatnya dapat dipaksakan oleh anggota masyarakat ataupun institusi, juga keterasingan yang dipaksakan oleh manusia lain dalam masyarakat.

NAMA : SLAMAET HIDAYATULLOH

KELAS : 1EA21

NPM : 16210628

**10 MANUSIA DAN KEGELISAHAN**

**G. SEBAB-SEBAB TERJADI KETIDAKPASTIAN**

**1. Obsesi**

**2. Phobia**

**3. Kompulasi**

**4. Hysteria**

**5. Delusi**

**6. Halusinasi**

**7. Keadaan emosi**

# B. SEBAB-SEBAB ORANG GELISAH

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.

# 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.

**Menurut Sigmund Freud (ahli psikoanalisa), kecemasan ada 3 macam :**

( a ). Kecemasan obyekif

 ( b ). Kecemasan neoritis (syaraf)

 ( c ). Kecemasan moril

# E. KESEPIAN

Kesepian berasal dari kata sepi yang berarti sunyi atau lengang, sehingga kata kesepian berarti merasa sunyi atau lengang, tidak berteman.

# PENGERTIAN KEGELISAHAN

Kegelisahan berasal dari kata ***gelisah***, yang berarti tidak tentram hatinya, selalu merasa khawatir, tidak tenang, tidak sabar, cemas.