

# GANGGUAN MENTAL DISOSIATIF



## A. PENJELASAN

Gangguan disosiatif atau kepribadian ganda adalah masalah kejiwaan yang ditandai dengan adanya disosiasi atau ketidaksesuaian hubungan antara pikiran, tindakan, ingatan, lingkungan, hingga identitas seseorang. Kondisi ini biasanya terjadi karena penderitanya berusaha melarikan diri dari kenyataan dengan cara yang tidak sehat, tidak sengaja, dan menyebabkan masalah dalam fungsi kehidupan.

## B. JENIS-JENIS GANGGUAN DISOSIATIF

Gangguan disosiatif adalah salah satu jenis gangguan jiwa yang dapat memengaruhi ingatan, identitas, kesadaran diri sendiri dan persepsi terhadap lingkungan di sekitarnya. Belum diketahui secara pasti apa penyebab seseorang mengalami gangguan disosiatif. Namun, terdapat dugaan bahwa kondisi ini bisa dipicu oleh pengalaman traumatis yang terjadi pada masa kanak-kanak.

Berdasarkan gejalanya, gangguan disosiatif dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu gangguan amnesia disosiatif, gangguan depersonalisasi, dan gangguan identitas disosiatif. Berikut masing-masing penjelasannya.

### 1) Gangguan Amnesia Disosiatif

Gangguan amnesia disosiatif adalah masalah kejiwaan berupa kehilangan ingatan yang parah yang tidak bisa dijelaskan secara medis dan bisa terjadi beberapa kali. Kondisi ini membuat pengidapnya tidak bisa mengingat informasi mengenai dirinya sendiri ataupun peristiwa umum yang terjadi. Hal yang dilupakan dapat melibatkan hal baru maupun yang sudah lama terjadi. Episode amnesia biasanya terjadi secara tiba-tiba dan berlangsung dalam rentang waktu menit hingga

jam. Namun, dalam beberapa kasus, kondisi ini dapat terjadi berkelanjutan hingga berbulan-bulan atau bertahun-tahun lamanya, meskipun cukup jarang terjadi.

2) Gangguan Depersonalisasi-Derealisasi

Gangguan depersonalisasi-derealisasi adalah salah satu jenis gangguan disosiatif yang terjadi ketika seseorang merasa jiwanya seperti berada di luar tubuh. Ia akan mengamati tindakan, perasaan, pikiran, dan dirinya sendiri dari kejauhan seolah-olah sedang menonton film (depersonalisasi). Orang lain dan hal-hal di sekitarnya terasa terpisah dan berkabut atau seperti mimpi, waktu terasa diperlambat atau dipercepat, dan dunia tampak tidak nyata (derealisasi). Gejala dari gangguan depersonalisasi-derealisasi ini dapat terjadi selama beberapa saat maupun terus berulang selama bertahun-tahun.

3) Gangguan Identitas Disosiatif

Gangguan identitas disosiatif adalah gangguan jiwa yang membuat pengidapnya seperti memiliki dua kepribadian atau lebih. Umumnya, pengidap gangguan identitas disosiatif memiliki satu kepribadian yang berbeda dengan kepribadian lainnya. Selain itu, setiap identitas yang muncul biasanya akan memiliki nama serta karakter tersendiri. Perbedaannya juga dapat dilihat melalui tingkah laku, suara, dan sifat pribadi lainnya.

### **C. GEJALA GANGGUAN DISOSIATIF**

Terdapat sejumlah gejala gangguan disosiatif yang umum terjadi, di antaranya adalah derealisasi, kesulitan bersosialisasi, memiliki kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri, gangguan cemas, depresi, dan lain sebagainya. Berikut penjelasan lengkapnya.

1) Memiliki Berbagai Macam Keterampilan yang Muncul Sesekali

Salah satu gejala gangguan disosiatif yang umum terjadi adalah memiliki berbagai macam keterampilan yang muncul secara mendadak. Misalnya, penderita gangguan disosiatif bisa memiliki keterampilan menggambar atau bermain alat musik secara tiba-tiba. Namun, perlu diketahui bahwa keterampilan tersebut hanya akan muncul sesekali dan bisa berubah ataupun menghilang sewaktu-waktu. Bahkan, penderita gangguan disosiatif juga kerap mengalami pergantian selera makanan, cara berpenampilan, ataupun aktivitas sehari-harinya secara drastis.

2) Sering Merasa Kehilangan Waktu

Salah satu gejala yang kerap dialami oleh penderita gangguan disosiatif adalah sering merasa seperti kehilangan waktu. Penderita gangguan disosiatif tidak menyadari apa yang terjadi dan sering kali baru tersadar bahwa ia berada di tempat yang tidak dikenal atau tidak bisa mengingat lokasi yang baru saja dikunjunginya.

3) Menyakiti Diri Sendiri

Penderita gangguan disosiatif sering kali tidak bisa merasakan nyeri fisik dan kehilangan sensasi rasa sakit pada tubuhnya. Kondisi ini kerap membuat

pengidap gangguan disosiatif memiliki kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (self-harm) hingga melakukan percobaan bunuh diri.

4) Kesulitan Bersosialisasi

Pergantian kepribadian yang bisa terjadi secara drastis dapat membuat pengidap gangguan disosiatif cenderung kesulitan untuk bersosialisasi atau berinteraksi dengan orang lain. Akibatnya, pengidap gangguan kepribadian ganda ini kerap mengalami masalah pada lingkungan sosial, seperti di sekolah ataupun tempat kerja.

5) Mudah Lelah dan Sakit Kepala

Terkadang, pergantian lebih dari satu kepribadian dalam kurun waktu satu hari dapat menguras tenaga dan kekuatan fisik pengidap gangguan disosiatif. Karena itu, kondisi ini sering kali membuat penderita gangguan disosiatif merasa mudah lelah dan sakit kepala.

6) Cemas dan Depresi

Gejala gangguan disosiatif juga bisa disertai dengan gangguan cemas hingga depresi. Hal tersebut dapat terjadi karena penderita gangguan disosiatif cenderung merasa tidak bahagia dengan kondisinya sendiri.