Prolite – Feeling Worthless: Gejala Utama Depresi, Bukan Sekadar Kesedihan

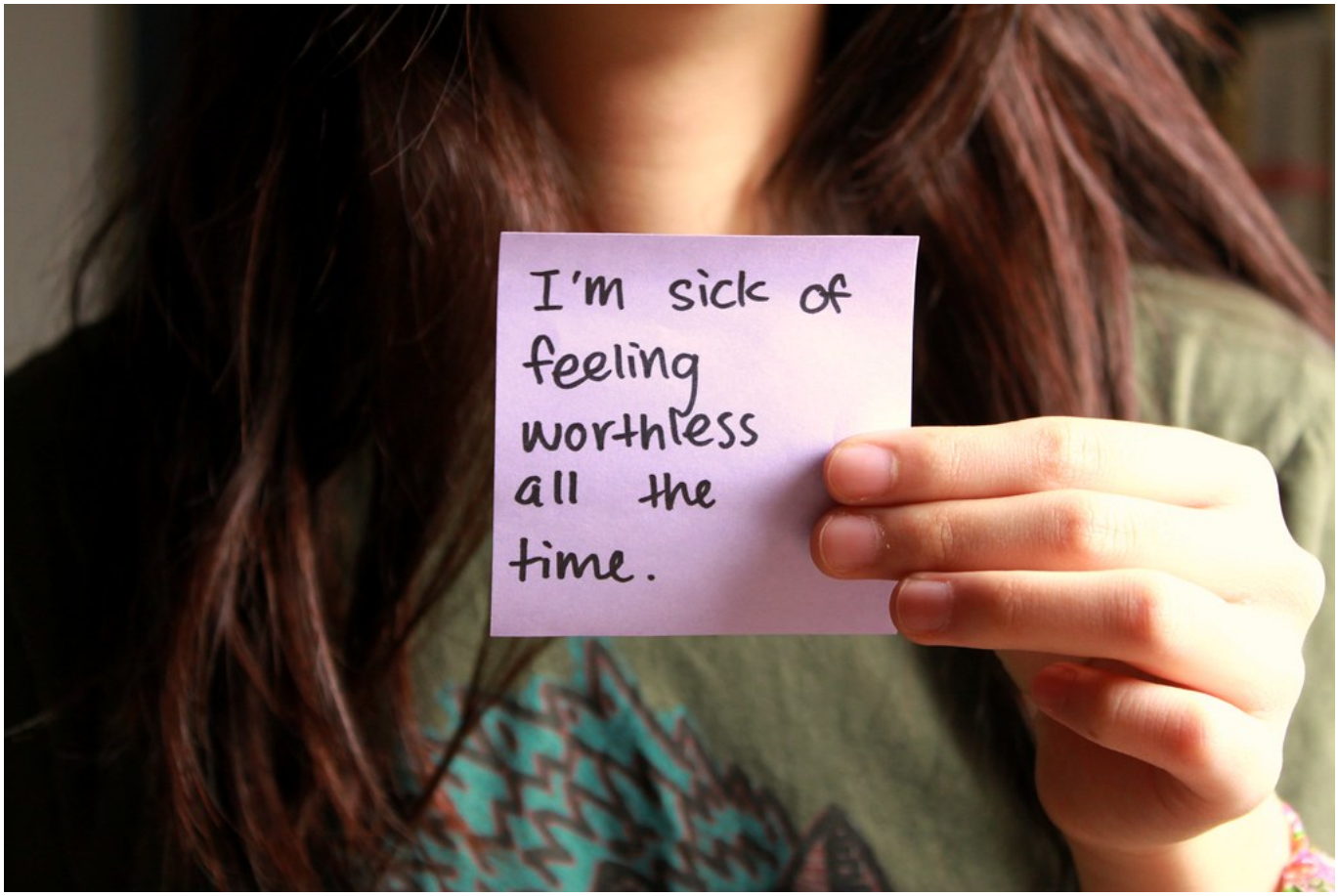
Pernah nggak sih kamu merasa kayak nggak ada gunanya? Kayak apa pun yang kamu lakukan tuh salah, dan dunia bakal lebih baik tanpa kamu? Nah, perasaan itu sering disebut *feeling worthless* atau merasa nggak berharga.

Banyak orang kira itu cuma bagian dari rasa sedih atau insecure biasa. Padahal, menurut riset terbaru di bidang psikologi klinis (2025), *feeling worthless* adalah salah satu gejala inti dari gangguan depresi mayor (major depressive disorder/MDD).

Jadi, beda banget sama sekadar “lagi sedih” atau “lagi nggak mood.” Kalau kesedihan biasanya bisa reda setelah nonton film lucu, main bareng teman, atau tidur nyenyak, perasaan nggak berharga ini justru nempel lebih lama, lebih dalam, dan sering bikin orang kehilangan harapan. Yuk, kita bahas lebih lanjut!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Apa Itu *Feeling Worthless*?



Dalam dunia psikologi, *feeling worthless* nggak cuma sekadar “merasa kurang” atau “minder.” Ini lebih ke keyakinan negatif yang terus menerus tentang diri sendiri, kayak merasa jadi beban, gagal total, atau nggak layak dicintai. Menurut DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), rasa nggak berharga termasuk salah satu indikator kuat untuk mendiagnosis depresi.

Baca Selanjutnya
Terima Aspirasi, Ketua DPRD duduk lesehan dijalan bersama mahasiswa