Feeling Worthless: Gejala Utama Depresi, Bukan Sekadar Kesedihan

Category: LifeStyle
2 September 2025

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!

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.

Kalau anhedonia (hilangnya minat atau kesenangan) bikin seseorang kehilangan gairah untuk melakukan sesuatu, maka *feeling worthless* lebih dekat ke perasaan bersalah yang berlebihan (*self-blame*) dan putus asa (*hopelessness*). Kombinasi ini yang bikin depresi jadi berat dan nggak bisa dianggap enteng.

Faktor yang Memicu *Feeling Worthless*: Trauma, Kritik, dan Stres Hidup

1. **Trauma Masa Lalu**
   Banyak kasus menunjukkan, pengalaman buruk di masa kecil—seperti sering dikritik, diremehkan, atau bahkan dilecehkan—bisa menanamkan keyakinan negatif bahwa kita nggak punya nilai. Efeknya bisa kebawa sampai dewasa.

2. **Hubungan Toksik**
   Pernah nggak kamu ada di hubungan yang bikin dirimu terus disalahkan atau dibanding-bandingkan? Nah, pengalaman kayak gini bisa mengikis harga diri secara perlahan dan bikin kita percaya bahwa kita memang nggak berharga.
3. **Stres Hidup**
   Kehilangan pekerjaan, kegagalan akademik, putus hubungan, atau tekanan sosial juga sering jadi pemicu. Saat harga diri runtuh, pikiran negatif makin gampang masuk, bikin kita makin percaya kalau diri kita "nggak ada gunanya."

Menurut data dari **World Health Organization (WHO, 2025)**, lebih dari 280 juta orang di dunia hidup dengan depresi, dan salah satu gejala yang paling sering muncul adalah perasaan nggak berharga. Jadi kalau kamu merasa gitu, bukan berarti kamu lemah atau aneh—banyak orang lain juga mengalaminya.

Dampaknya dalam Kehidupan Sehari-hari

Feeling worthless bukan cuma perasaan yang lewat gitu aja. Ini bisa berdampak besar ke banyak aspek hidup:

- **Kehidupan Sosial:** Orang jadi menarik diri, merasa nggak layak punya teman atau pasangan.
- **Pekerjaan/Belajar:** Sulit fokus, sering merasa gagal, bahkan malas mencoba karena sudah yakin bakal salah.
- **Kesehatan Mental & Fisik:** Perasaan nggak berharga sering berhubungan dengan insomnia, kecemasan, bahkan pikiran untuk mengakhiri hidup.

Penelitian terbaru dari *Journal of Affective Disorders* (2025) bahkan menyebutkan bahwa *feeling worthless* punya korelasi

tinggi dengan kekambuhan depresi dibanding gejala lain. Artinya, kalau perasaan ini nggak ditangani, risiko depresi makin parah bisa meningkat.

Apakah Bisa Diatasi?

Kabar baiknya, iya, bisa. Beberapa cara yang direkomendasikan psikolog antara lain:

1. **Terapi Psikologis**
   Misalnya terapi kognitif-perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy/CBT*) yang membantu mengubah pola pikir negatif jadi lebih realistis.
2. **Obat-obatan**
   Dalam kasus depresi berat, psikiater bisa meresepkan obat antidepresan untuk membantu menyeimbangkan zat kimia di otak.
3. **Support System**
   Dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas sangat penting untuk menumbuhkan kembali rasa berharga dalam diri.
4. **Mindfulness & Self-care**
   Melatih kesadaran diri, meditasi, olahraga, atau sekadar tidur cukup bisa bantu memperbaiki kondisi mental secara perlahan.

Kenapa Penting Mengetahui Hal Ini? Banyak orang masih salah kaprah soal depresi. Mereka mengira depresi cuma soal “kurang bersyukur” atau “kurang ibadah.” Padahal, ini kondisi psikologis serius yang butuh pemahaman dan penanganan tepat. Dengan tahu bahwa *feeling worthless* adalah gejala utama depresi, kita bisa lebih peka—baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Kalau kamu pernah atau sedang merasa nggak berharga, tolong jangan anggap itu hal sepele. Bisa jadi, itu tanda awal

depresi yang butuh perhatian serius. Nggak ada salahnya ngobrol sama orang yang kamu percaya, cari bantuan profesional, atau sekadar berbagi cerita biar nggak merasa sendirian.

Ingat, nilai dirimu nggak ditentukan oleh kegagalan atau kata-kata orang lain. Kamu berharga, meskipun otakmu kadang bilang sebaliknya. Yuk, lebih peka sama diri sendiri dan orang di sekitar. Karena kadang, satu telinga yang mau mendengar aja bisa jadi penyelamat buat seseorang.

Jadi, kalau sekarang kamu lagi ngerasa worthless, coba ambil napas dalam, dan ingat: kamu layak hidup, kamu layak bahagia, dan kamu lebih berarti dari yang kamu kira.