Prolite – Pernah dengar istilah *Highly Sensitive Person* (HSP)? Buat kamu yang merasa lebih peka terhadap lingkungan sekitar, mungkin ini istilah yang pas buat menggambarkan kepribadianmu!

Meskipun terkadang dianggap sebagai kelemahan, sebenarnya kepekaan ini adalah sebuah keunikan. Yuk, kita bahas lebih dalam mulai dari apa itu HSP, penyebabnya dan bagaimana kepekaan ini bisa menjadi kekuatan tersendiri!

Apa itu Highly Sensitive Person?

Ilustrasi – ist

Highly Sensitive Person (HSP) atau orang yang sangat sensitif adalah individu yang memiliki

sistem saraf pusat yang sangat responsif terhadap rangsangan dari lingkungan sekitar.

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

Mereka cenderung lebih peka terhadap berbagai stimuli, baik itu fisik, emosional, maupun sosial. Sensitivitas ini bukanlah sebuah gangguan, melainkan sebuah variasi normal dalam kepribadian manusia.

Perbedaan Highly Sensitive Person dengan Individu Tipikal

Ilustrasi wanita yang lelah – freepik

- Kedalaman Pengalaman: HSP cenderung merasakan emosi dan pengalaman secara lebih mendalam. Mereka lebih mudah terpengaruh oleh suasana hati orang lain dan lingkungan sekitar.
- Perhatian terhadap Detail: HSP memiliki perhatian yang sangat detail terhadap lingkungan mereka. Mereka mampu menangkap nuansa kecil yang sering terlewatkan oleh orang lain.
- Empati yang Tinggi: HSP memiliki kemampuan empati yang sangat tinggi. Mereka dapat dengan mudah merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain.
- Kebutuhan akan *Me Time*: Karena sensitivitasnya yang tinggi, HSP seringkali membutuhkan waktu sendiri untuk memproses berbagai rangsangan yang mereka terima.

Penyebab Menjadi Highly Sensitive Person

Penyebab seseorang menjadi HSP masih belum sepenuhnya dipahami. Namun, beberapa faktor yang mungkin berperan meliputi:

- Genetika: Sensitivitas tinggi kemungkinan besar memiliki komponen genetik.
- Pengalaman Masa Kecil: Pengalaman masa kecil yang traumatis dapat mempengaruhi perkembangan sistem saraf dan meningkatkan sensitivitas seseorang.
- Lingkungan: Lingkungan yang terlalu stimulatif atau tidak mendukung dapat memperkuat sifat sensitif seseorang.

Pro dan Kontra menjadi Highly Sensitive Person

Ilustrasi wanita yang lelah – freepik

Kelebihan Menjadi HSP

- Kreativitas: Sensitivitas yang tinggi seringkali dikaitkan dengan kreativitas yang tinggi. HSP seringkali memiliki imajinasi yang kaya dan kemampuan artistik yang baik.
- Empati: Kemampuan empati yang tinggi membuat HSP menjadi pendengar yang baik dan teman yang setia.
- Intuisi yang Kuat: HSP seringkali memiliki intuisi yang kuat, yang memungkinkan mereka untuk membaca situasi dan orang lain dengan lebih baik.

Kekurangan Menjadi HSP

- Mudah Kelelahan: Terlalu banyak rangsangan dapat membuat HSP merasa lelah dan kewalahan.
- Rentan Stres: HSP lebih rentan mengalami stres dan kecemasan karena sensitivitas mereka terhadap lingkungan.
- Sulit Mengatakan Tidak: HSP seringkali kesulitan untuk mengatakan tidak karena mereka tidak ingin menyakiti perasaan orang lain.

Cara Berdamai dengan Keadaan

Ilustrasi berdamai dengan keadaan – freepik

Ketahui lebih dalam Highly Sensitive Person (HSP) Kepekaan yang Unik

Baca Selanjutnya
Kuaci : Camilan Ringan yang Ternyata Kaya Nutrisi! Wajib Dicoba!