Suka Tiba-Tiba Sedih Tanpa Alasan? Kenali “Hypophrenia”, Istilah Viral untuk Kesedihan Mendalam yang Sulit Dijelaskan

Prolite – Pernah nggak, kamu bangun pagi dan tiba-tiba merasa sedih, kosong, atau kehilangan semangat—padahal tidak ada kejadian buruk yang terjadi? Secara logika, semuanya terlihat baik-baik saja. Tapi secara emosional, rasanya berat.

Belakangan ini, di media sosial muncul istilah baru yang sering dipakai untuk menggambarkan kondisi tersebut: hypophrenia. Banyak warganet menggunakan kata ini untuk menjelaskan kesedihan mendalam tanpa pemicu yang jelas.

Tapi sebenarnya, apa itu hypophrenia? Apakah ini gangguan mental resmi? Atau hanya istilah populer yang berkembang di internet? Dan yang paling penting—apakah kondisi ini perlu dikhawatirkan?

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Yuk, kita bahas dengan sudut pandang psikologi yang lebih jernih dan berbasis data.

Apa Itu Hypophrenia? Istilah Non-Klinis yang Viral di Internet

Kenali “Hypophrenia”, Istilah Viral untuk Kesedihan Mendalam yang Sulit Dijelaskan



Kenali “Hypophrenia”, Istilah Viral untuk Kesedihan Mendalam yang Sulit Dijelaskan



Baca Selanjutnya
DPRD: Industri di Kota Bekasi Harus Prioritaskan Tenaga Kerja Lokal