Prolite – Languishing: Saat Hidup Terasa Monoton dan Kehilangan Arah

Pernah nggak sih kamu merasa hidup terasa hambar? Bangun tidur rasanya biasa aja, kerja atau kuliah dijalani sekadar kewajiban, lalu malamnya ditutup dengan scrolling tanpa arah. Kamu nggak sedang sedih banget, tapi juga nggak bahagia. Kalau iya, bisa jadi kamu sedang mengalami *languishing*.

Kondisi ini bukan depresi, tapi juga bukan sekadar rasa bosan biasa. Para psikolog menyebutnya sebagai “ruang abu-abu” kesehatan mental: nggak sakit, tapi jelas nggak sehat.

Fenomena *languishing* pertama kali ramai dibicarakan saat pandemi COVID-19, ketika banyak orang merasa terjebak di rumah dengan rutinitas monoton. Tapi faktanya, bahkan setelah pandemi mereda, banyak orang masih mengalaminya hingga sekarang.

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

Nah, menariknya, penelitian menunjukkan bahwa orang yang *languishing* punya risiko jauh lebih tinggi mengalami depresi dalam beberapa tahun ke depan kalau dibiarkan begitu saja.

Apa Itu Languishing?

Languishing: Saat Hidup Terasa Monoton dan Kehilangan Arah





Baca Selanjutnya

Nyeblak Yuk ! 4 Rekomendasi Kuliner Seblak di Kota Bandung yang Wajib Dicoba