Low Grade Depression: Saat Semangat Redup Perlahan Tanpa Kita Sadari

Category: LifeStyle
22 April 2025

Prolite – Low Grade Depression: Ketika Hidup Terlihat Baik-Baik Saja, Tapi Ada Ruang Kosong di Dalam Diri

Pernah nggak sih kamu ngerasa semua hal dalam hidupmu *sebenernya* baik-baik aja—pekerjaan stabil, hubungan aman, kesehatan oke—tapi anehnya, tetap ada perasaan kosong yang nggak bisa dijelaskan? Rasanya kayak ada ruang hampa di dalam hati yang nggak kunjung terisi, meskipun secara logika, semua “ideal checklist” hidup sudah tercentang.

Kalau kamu pernah mengalami ini, bisa jadi kamu lagi menghadapi yang namanya **low grade depression**. Dan percayalah, kamu nggak sendirian. Yuk, kita kupas pelan-pelan, biar kita bisa lebih ngerti apa yang sebenarnya terjadi di dalam diri kita.

Apa Itu Low Grade Depression?

Low grade depression, dalam dunia psikologi, dikenal juga dengan istilah **dysthymia** atau **Persistent Depressive Disorder (PDD)**.

Menurut *American Psychiatric Association (APA)*, PDD adalah jenis depresi ringan namun berkepanjangan—biasanya berlangsung minimal **dua tahun**. Nggak seberat depresi mayor yang bikin seseorang kehilangan fungsi sehari-hari, tapi cukup "menggerogoti" rasa bahagia sedikit demi sedikit.

Ciri-ciri PDD ini tricky banget, karena:

- Gejalanya sering *understated* (kayak "ya, biasa aja")
- Bikin kita tetap bisa kerja, sekolah, beraktivitas… tapi semua terasa berat dan hambar
- Rasa sedih, pesimis, lelah, atau "kosong" jadi background music yang terus main dalam keseharian

Yang bikin susah, karena tampilannya "nggak parah-parah amat," sering kali orang sekitar (bahkan diri kita sendiri) menganggap ini bukan sesuatu yang serius. Padahal, tetap butuh perhatian dan perawatan, lho!

Perasaan Kosong di Tengah “Hidup Ideal”

Banyak orang yang mengalami low grade depression merasa bingung sendiri:
“Aku seharusnya bersyukur, kan?”
“Aku nggak punya masalah besar, kok kenapa masih ngerasa kosong?”

Nah, di sinilah penting untuk kita pahami: **low grade depression bukan soal kurang bersyukur, lemah mental, atau drama berlebihan**. Ini adalah kondisi medis yang nyata.

Perasaan kosong, nggak puas, dan kehilangan arah itu bukan karena kamu “manja” atau “kurang kuat”. Ada mekanisme biologis dan psikologis yang berperan, seperti ketidakseimbangan neurotransmitter di otak (serotonin, dopamine, dan teman-temannya), serta faktor lingkungan dan pola pikir yang berkembang dari waktu ke waktu.

Jadi, berhenti menyalahkan diri sendiri, ya. Ini **bukan salahmu**. Tapi kita bisa pelan-pelan cari jalan keluar bareng-bareng.

Apa Bedanya Low Grade Depression dengan Depresi Berat?

Supaya lebih gampang membedakannya, yuk lihat simpel perbandingannya:

Aspek	Low Grade Depression (PDD)	Depresi Berat
Intensitas Emosi	Ringan hingga sedang	Berat

Aspek	Low Grade Depression (PDD)	Depresi Berat
Durasi	Panjang (min. 2 tahun)	Biasanya episodal (berminggu-minggu hingga berbulan-bulan)
Fungsi Sehari-hari	Tetap bisa berfungsi (meski berat)	Fungsi bisa terganggu berat
Gejala	Rasa hampa, kurang semangat, lelah kronis, pesimis	Kehilangan minat ekstrem, perubahan makan/tidur drastis, pikiran bunuh diri

Dengan kata lain, orang yang mengalami low grade depression mungkin tetap bisa kerja, ketawa-ketawa, ngopi sama teman, bahkan posting Instagram Story. Tapi di balik itu, ada perasaan berat yang nggak kelihatan. Kayak jalan sambil nenteng batu besar di dalam hati, setiap hari.

Cara Pelan-Pelan Sembuhkan Low Grade Depression

Kabar baiknya: kondisi ini **bisa banget ditangani**. Nggak ada solusi instan (kayak minum obat langsung sembuh), tapi dengan perubahan kecil dan konsisten, pelan-pelan luka ini bisa disembuhkan.

1. Bangun Rutinitas Kecil yang Membahagiakan (Self-Care)

Jangan nunggu mood bagus buat mulai ngelakuin sesuatu. Justru, aktivitas kecil kayak:

- Jalan kaki 10 menit tiap pagi

- Minum kopi sambil denger lagu favorit
- Nulis gratitude journal tiga hal positif tiap malam
- Menyiram tanaman sambil ngobrol kecil

Bisa perlahan-lahan “menghidupkan” bagian diri kita yang terasa beku.

Kuncinya: *small joys done consistently*.

2. Atur Ekspektasi Terhadap Diri Sendiri

Kalau kamu lagi berjuang dengan low grade depression, penting banget buat nurunin standar yang terlalu tinggi.
Bukan berarti kamu menyerah, tapi kamu belajar untuk:

- Memberi ruang buat *bad days* tanpa merasa gagal
- Menghargai progress kecil sekecil apapun
- Nggak membandingkan perjalananmu dengan orang lain

Remember, **healing is not linear**. Kadang dua langkah maju, satu langkah mundur, dan itu tetap disebut maju!

3. Perkuat Koneksi dengan Orang Lain (dan Diri Sendiri)

Low grade depression bikin kita cenderung menarik diri dan merasa “sendirian”.
Maka, membangun koneksi, sekecil apapun, jadi langkah penting:

- Coba ngobrol santai sama teman lama
- Ikut komunitas kecil (online atau offline)
- Konsultasi ke psikolog kalau memungkinkan

- Belajar self-talk yang penuh kasih (nggak nyalah-nyalahin diri terus)

Semakin kita merasa *terhubung*, semakin terasa bahwa kita **nggak sendiri** dalam perjalanan ini.

Kamu Berharga, Bahkan Saat Kamu Merasa Kosong

Kalau ada satu hal yang ingin kamu bawa pulang dari artikel ini, itu adalah:
Perasaan kosongmu valid. Perjalananmu valid. Dan kamu tetap berharga.

Low grade depression mungkin bikin hari-harimu terasa berat, tapi bukan berarti masa depanmu suram. Dengan kasih sayang ke diri sendiri, dukungan dari sekitar, dan langkah-langkah kecil yang penuh harapan, ruang kosong itu bisa perlahan terisi lagi.

Kalau kamu merasa ini relate dengan apa yang kamu alami, jangan ragu untuk mencari bantuan. Kamu pantas untuk bahagia, bukan karena hidupmu sempurna, tapi karena **kamu layak untuk merasa hidup sepenuhnya.**

Yuk, kita sama-sama terus belajar sayang sama diri sendiri. ❤ Kalau kamu mau cerita atau berbagi pengalaman soal perjalanan healing-mu, aku bakal seneng banget baca di kolom komentar!