Prolite – Mengenal High-Functioning Anxiety: Diam-Diam Makan Energi Hidupmu

Pernah nggak sih kamu lihat seseorang yang kelihatannya super produktif, selalu rapi, tepat waktu, dan kayaknya punya semuanya? Tapi ternyata, di balik semua “keteraturan” itu, mereka justru sedang berjuang dengan rasa cemas yang nggak kelihatan? Nah, itu yang disebut dengan High-Functioning Anxiety.

Jenis kecemasan ini bisa jadi nggak terdeteksi karena pengidapnya tetap berfungsi dengan baik secara sosial dan profesional. Tapi sayangnya, di balik semua “baik-baik saja”-nya mereka, ada tekanan batin, overthinking, dan rasa gelisah yang nggak pernah istirahat.

Apa Itu High-Functioning Anxiety?

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

High-functioning anxiety (HFA) adalah kondisi di mana seseorang terlihat sukses, terorganisir, dan produktif di luar, tapi di dalam dirinya penuh dengan kecemasan. Beda dengan gangguan kecemasan umum yang bisa sampai mengganggu aktivitas sehari-hari, HFA justru “bersembunyi” di balik performa tinggi.

Mereka yang mengalaminya bisa aja:

Mengenal High-Functioning Anxiety: Diam-Diam Makan Energi Hidupmu

Baca Juga:4 Rekomendasi Buku untuk Guru yang Bikin Mengajar Terasa Lebih Bermakna

Baca Selanjutnya
Pansus 10 DPRD Kota Bandung Bahas RPJMD tahun 2025-2029