

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

Category: LifeStyle

9 Juli 2025



## 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?



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:

- Dapat nilai bagus,
- Rajin kerja lembur,
- Jadi yang paling bisa diandalkan,
- Tapi... selalu merasa kurang, cemas berlebihan, dan kelelahan emosional.

Menurut data dari *Anxiety and Depression Association of America* (2025), bentuk HFA semakin meningkat di kalangan Gen Z dan milenial, apalagi yang hidup di lingkungan kompetitif dan penuh ekspektasi.

## Ciri-Ciri High-Functioning Anxiety

Mungkin kamu (atau temanmu) punya HFA tapi belum sadar. Yuk kenali tanda-tandanya:

## 1. Perfeksionisme Overdrive

Selalu pengen semuanya sempurna, sampai-sampai nggak bisa tidur sebelum semua tugas diselesaikan. Takut gagal jadi bahan bakar utamanya.

## 2. Overthinking 24/7

Setelah kirim email, langsung mikir: “Kepanjangan nggak ya?”, “Nanti dia salah paham nggak ya?” Sampai hal kecil pun bisa dipikirin berulang-ulang.

## 3. Sulit Rileks

Liburan malah bikin cemas. Nonton film pun tetap mikir pekerjaan. Otaknya nggak pernah bisa “off”.

## 4. People Pleasing

Takut ditolak atau nggak disukai bikin mereka sering bilang “iya” meski sebenarnya capek atau nggak sanggup.

## 5. Berpura-pura Kuat

Di depan orang: senyum, rapi, kelihatan produktif. Tapi pas sendiri, sering merasa hampa, lelah, dan nggak bahagia.

# Dampak High-Functioning Anxiety di Kehidupan



Meskipun kelihatannya “berfungsi”, HFA bisa berdampak buruk jangka panjang. Misalnya:

- **Masalah kesehatan mental:** insomnia, depresi ringan, bahkan burnout.
- **Hubungan sosial jadi renggang:** karena mereka cenderung menyimpan segalanya sendiri.

- **Produktivitas semu:** terlihat sibuk, tapi sering multitasking yang tidak efisien.
- **Kelelahan emosional:** selalu merasa harus perform maksimal dan takut dianggap gagal.

Ini bukan cuma soal “manajemen waktu” ya. HFA itu nyata dan menyita energi hidup.

## Cara Mengelola High-Functioning Anxiety

Berikut beberapa cara yang terbukti efektif dan disarankan para profesional kesehatan mental:

### 1. Terapi Mindfulness

Latihan mindfulness membantu kamu untuk hadir di momen saat ini, tanpa terus dihantui masa lalu atau kekhawatiran masa depan.

Kamu bisa mulai dari:

- Meditasi 5 menit per hari,
- Latihan pernapasan dalam,
- Fokus pada sensasi tubuh.

Aplikasi seperti *Headspace* dan *Balance* bisa bantu banget di tahap awal.

### 2. Teknik Grounding

Saat overthinking menyerang, coba teknik grounding 5-4-3-2-1:

- 5 hal yang kamu lihat,
- 4 hal yang kamu rasakan,

- 3 hal yang kamu dengar,
- 2 hal yang kamu cium,
- 1 hal yang bisa kamu rasakan secara fisik (misal: tangan menyentuh meja).

Ini membantu mengembalikan fokus dari kecemasan ke kenyataan.

### 3. Latihan Self-Compassion

Perfeksionisme sering bikin kamu jadi musuh terbesarmu sendiri. Cobalah bersikap ramah pada diri sendiri:

- Ubah self-talk negatif jadi afirmasi positif,
- Akui bahwa kamu manusia, bukan robot.
- Jangan membandingkan dirimu dengan standar tak realistis.

Menurut studi Harvard Medical School (2025), praktik self-compassion secara rutin bisa menurunkan gejala kecemasan hingga 30% dalam 2 bulan.

### 4. Batasi Stimulasi Digital

Scrolling TikTok tengah malam bikin otak tambah aktif. Buat rutinitas tidur yang sehat, kurangi notifikasi, dan kasih waktu otakmu buat “napas”.

## Kamu Nggak Harus Sempurna untuk Layak Bahagia



High-functioning anxiety sering bikin kamu merasa harus “kuat terus” dan nggak boleh gagal. Tapi penting banget buat sadar: kamu berhak istirahat, berhak salah, dan berhak bahagia *meski*

*nggak sempurna.*

Kalau kamu merasa relate sama hal-hal di atas, coba luangkan waktu buat refleksi. Bisa jadi kamu selama ini sibuk menjaga “citra kuat” sampai lupa merawat diri sendiri.

Kalau butuh bantuan, jangan ragu untuk ngobrol sama profesional. Terapi itu bukan tanda lemah—justru itu bukti kamu sayang sama diri sendiri. Dan kalau kamu punya teman yang kelihatannya “baik-baik aja”, coba tanya: “Kamu beneran nggak apa-apa?” Kadang yang paling cerah di luar, adalah yang paling ribut di dalam.