

Languishing: Saat Hidup Terasa Monoton dan Kehilangan Arah

Category: LifeStyle

3 September 2025



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.

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 adalah kondisi di mana seseorang merasa stagnan, kosong, dan tidak merasakan emosi ekstrem—baik senang maupun sedih. Hidup terasa hambar. Tidak ada semangat, tidak ada tujuan yang jelas, bahkan aktivitas sehari-hari dijalani tanpa rasa keterhubungan.

Berbeda dengan depresi klinis yang punya gejala intens (seperti hopelessness, merasa tidak berharga, atau ide bunuh diri), *languishing* lebih samar, tapi tetap berbahaya.

Adam Grant, seorang psikolog organisasi, menyebut *languishing* sebagai “kekosongan emosional” yang bikin kita nggak berkembang. Orang yang *languishing* bisa terlihat baik-baik saja dari luar, tapi sebenarnya mereka sedang kehilangan makna hidup.

Risiko Nyata: Dari Languishing ke Depresi

Banyak orang meremehkan kondisi ini dengan anggapan “ah, cuma lagi bosan.” Padahal, studi kesehatan mental menemukan bahwa orang yang mengalami *languishing* punya risiko 27% hingga 117% lebih tinggi mengalami kecemasan atau depresi dalam 4 tahun berikutnya dibandingkan mereka yang *flourishing* (hidup sehat,

penuh makna, dan bahagia).

Kenapa bisa begitu? Karena kondisi ini membuat otak dan tubuh terus berada di kondisi low energy tanpa arah. Lama-lama, hal ini bisa menurunkan imunitas, bikin pola tidur berantakan, hingga memicu penyakit fisik seperti jantung dan tekanan darah tinggi.

Dari sisi psikologis, *languishing* juga bikin seseorang lebih mudah menarik diri dari hubungan sosial, yang akhirnya memperkuat rasa kesepian dan menurunkan produktivitas.

Tanda-Tanda Kamu Sedang Languishing



Coba cek beberapa tanda berikut, apakah kamu mengalaminya:

- Kehilangan motivasi, bahkan untuk hal-hal kecil yang biasanya menyenangkan.
- Merasa hidup nggak punya tujuan, cuma dijalani begitu aja.
- Mudah terdistraksi atau susah fokus.
- Menjauh dari hubungan sosial, lebih memilih sendirian.
- Rutinitas terasa monoton, setiap hari mirip copy-paste.

Kalau tanda-tanda ini muncul lebih dari sekadar fase sementara, bisa jadi kamu lagi *languishing*.

Cara Sederhana Mengatasi Languishing

Kabar baiknya, hal ini bisa diatasi dengan langkah kecil. Bahkan, terapi yang efektif sering kali bukan hal rumit, tapi justru praktik sederhana sehari-hari.

1. Flow: Tenggelam dalam Aktivitas Bermakna

Ikut kelas melukis, main musik, olahraga, atau bahkan

sekadar baca buku yang kamu suka. Aktivitas yang bikin kamu tenggelam dan lupa waktu bisa menyalakan kembali semangat.

2. Bangun Koneksi Sosial Nyata

Coba ketemu teman secara langsung, ngobrol santai, atau gabung komunitas. Hubungan sosial bisa jadi penopang kuat keluar dari rasa hampa.

3. Tindak Kecil Bermakna

Tulis jurnal syukur setiap malam, atau kerjakan hal kecil yang memberi rasa pencapaian—misalnya beres-beres meja kerja, masak makanan sehat, atau sekadar jalan kaki sore. Hal-hal kecil ini bisa jadi fondasi rasa arah dalam hidup.

4. Mindfulness & Istirahat Berkualitas

Latihan pernapasan, meditasi singkat, atau tidur cukup bisa bantu reset energi mental. Kadang, kita cuma perlu benar-benar istirahat, bukan melarikan diri lewat distraksi.

Languishing di Dunia Kerja dan Kehidupan Sosial

Yang bikin *languishing* makin berbahaya adalah dampaknya pada produktivitas. Riset menunjukkan, karyawan yang mengalami *languishing* lebih sering absen, sulit fokus, dan merasa nggak engaged dengan pekerjaan. Kalau dibiarkan, hal ini bukan cuma merugikan individu, tapi juga organisasi.

Di kehidupan sosial, kondisi seperti ini bisa bikin hubungan dengan keluarga dan teman jadi renggang. Orang jadi lebih tertutup, malas bersosialisasi, dan cenderung kehilangan empati. Padahal, justru koneksi sosial adalah salah satu jalan keluar dari *ruang hampa* itu sendiri.



Languishing memang bukan depresi, tapi jelas bukan kondisi

sehat. Kalau dibiarkan, ia bisa jadi jalan menuju depresi yang lebih parah. Jadi, penting banget buat mengenali tandanya sejak awal dan mengambil langkah kecil untuk keluar dari siklus stagnan.

Kalau kamu merasa sedang berada dalam kondisi ini, ingat bahwa kamu nggak sendirian. Banyak orang di luar sana juga mengalaminya. Mulailah dengan langkah sederhana—temukan kembali hal yang bikin hidupmu punya makna, jalin koneksi dengan orang lain, dan jangan ragu mencari bantuan profesional kalau perlu.

Hidup terlalu berharga untuk dijalani dengan rasa hampa. Jadi, yuk kita sama-sama keluar dari ruang abu-abu dan bergerak menuju kehidupan yang lebih penuh warna.

Feeling Worthless: Gejala Utama Depresi, Bukan Sekadar Kesedihan

Category: LifeStyle
3 September 2025



Prolite – Feeling Worthless: Gejala Utama Depresi, Bukan Sekadar Kesedihan

Pernah nggak sih kamu merasa kayak nggak ada gunanya? Kayak apa pun yang kamu lakukan tuh salah, dan dunia bakal lebih baik tanpa kamu? Nah, perasaan itu sering disebut *feeling worthless* atau merasa nggak berharga.

Banyak orang kira itu cuma bagian dari rasa sedih atau insecure biasa. Padahal, menurut riset terbaru di bidang psikologi klinis (2025), *feeling worthless* adalah salah satu gejala inti dari gangguan depresi mayor (major depressive disorder/MDD).

Jadi, beda banget sama sekadar “lagi sedih” atau “lagi nggak mood.” Kalau kesedihan biasanya bisa reda setelah nonton film lucu, main bareng teman, atau tidur nyenyak, perasaan nggak berharga ini justru nempel lebih lama, lebih dalam, dan sering bikin orang kehilangan harapan. Yuk, kita bahas lebih lanjut!

Apa Itu *Feeling Worthless*?



Dalam dunia psikologi, *feeling worthless* nggak cuma sekadar “merasa kurang” atau “minder.” Ini lebih ke keyakinan negatif yang terus menerus tentang diri sendiri, kayak merasa jadi beban, gagal total, atau nggak layak dicintai. Menurut **DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)**, rasa nggak berharga termasuk salah satu indikator kuat untuk mendiagnosis depresi.

Kalau anhedonia (hilangnya minat atau kesenangan) bikin seseorang kehilangan gairah untuk melakukan sesuatu, maka *feeling worthless* lebih dekat ke perasaan bersalah yang berlebihan (*self-blame*) dan putus asa (*hopelessness*). Kombinasi ini yang bikin depresi jadi berat dan nggak bisa dianggap enteng.

Faktor yang Memicu *Feeling Worthless*: Trauma, Kritik, dan Stres Hidup

1. Trauma Masa Lalu

Banyak kasus menunjukkan, pengalaman buruk di masa kecil—seperti sering dikritik, diremehkan, atau bahkan dilecehkan—bisa menanamkan keyakinan negatif bahwa kita nggak punya nilai. Efeknya bisa dibawa sampai dewasa.

2. Hubungan Toksik

Pernah nggak kamu ada di hubungan yang bikin dirimu terus disalahkan atau dibanding-bandingkan? Nah, pengalaman kayak gini bisa mengikis harga diri secara perlahan dan bikin kita percaya bahwa kita memang nggak berharga.

3. Stres Hidup

Kehilangan pekerjaan, kegagalan akademik, putus hubungan, atau tekanan sosial juga sering jadi pemicu. Saat harga diri runtuh, pikiran negatif makin gampang masuk, bikin kita makin percaya kalau diri kita “nggak ada gunanya.”

Menurut data dari **World Health Organization (WHO, 2025)**, lebih dari 280 juta orang di dunia hidup dengan depresi, dan salah satu gejala yang paling sering muncul adalah perasaan nggak berharga. Jadi kalau kamu merasa gitu, bukan berarti kamu lemah atau aneh—banyak orang lain juga mengalaminya.

Dampaknya dalam Kehidupan Sehari-hari



Feeling worthless bukan cuma perasaan yang lewat gitu aja. Ini bisa berdampak besar ke banyak aspek hidup:

- **Kehidupan Sosial:** Orang jadi menarik diri, merasa nggak layak punya teman atau pasangan.
- **Pekerjaan/Belajar:** Sulit fokus, sering merasa gagal, bahkan malas mencoba karena sudah yakin bakal salah.
- **Kesehatan Mental & Fisik:** Perasaan nggak berharga sering berhubungan dengan insomnia, kecemasan, bahkan pikiran untuk mengakhiri hidup.

Penelitian terbaru dari *Journal of Affective Disorders* (2025) bahkan menyebutkan bahwa *feeling worthless* punya korelasi tinggi dengan kekambuhan depresi dibanding gejala lain. Artinya, kalau perasaan ini nggak ditangani, risiko depresi makin parah bisa meningkat.

Apakah Bisa Diatasi?

Kabar baiknya, iya, bisa. Beberapa cara yang direkomendasikan psikolog antara lain:

1. Terapi Psikologis

Misalnya terapi kognitif-perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy/CTB*) yang membantu mengubah pola pikir negatif jadi lebih realistis.

2. Obat-obatan

Dalam kasus depresi berat, psikiater bisa meresepkan obat antidepresan untuk membantu menyeimbangkan zat kimia di otak.

3. Support System

Dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas sangat penting untuk menumbuhkan kembali rasa berharga dalam diri.

4. Mindfulness & Self-care

Melatih kesadaran diri, meditasi, olahraga, atau sekadar tidur cukup bisa bantu memperbaiki kondisi mental secara perlahan.

Kenapa Penting Mengetahui Hal Ini? Banyak orang masih salah kaprah soal depresi. Mereka mengira depresi cuma soal “kurang bersyukur” atau “kurang ibadah.” Padahal, ini kondisi psikologis serius yang butuh pemahaman dan penanganan tepat. Dengan tahu bahwa *feeling worthless* adalah gejala utama depresi, kita bisa lebih peka-baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.



Kalau kamu pernah atau sedang merasa nggak berharga, tolong jangan anggap itu hal sepele. Bisa jadi, itu tanda awal depresi yang butuh perhatian serius. Nggak ada salahnya ngobrol sama orang yang kamu percaya, cari bantuan profesional, atau sekadar berbagi cerita biar nggak merasa sendirian.

Ingat, nilai dirimu nggak ditentukan oleh kegagalan atau kata-kata orang lain. Kamu berharga, meskipun otakmu kadang bilang sebaliknya. Yuk, lebih peka sama diri sendiri dan orang di sekitar. Karena kadang, satu telinga yang mau mendengar aja bisa jadi penyelamat buat seseorang.

Jadi, kalau sekarang kamu lagi ngerasa worthless, coba ambil napas dalam, dan ingat: kamu layak hidup, kamu layak bahagia, dan kamu lebih berarti dari yang kamu kira.