

Hyperempathy Syndrome: Ketika Merasakan Emosi Orang Lain Terlalu Dalam

Category: LifeStyle

22 Maret 2025



Prolite – Pernah Ngerasa Terlalu Ikut Merasakan Perasaan Orang Lain? Bisa Jadi Kamu Punya Hyperempathy Syndrome!

Pernah nggak sih kamu merasa terlalu terbawa emosi ketika melihat teman curhat atau menonton film sedih? Bahkan, sampai kepikiran berjam-jam atau sehari-hari. Kalau iya, bisa jadi kamu mengalami *Hyperempathy Syndrome*, kondisi di mana seseorang terlalu peka terhadap emosi orang lain sampai mempengaruhi kesejahteraan dirinya sendiri.

Empati memang hal yang baik, tapi kalau berlebihan, justru

bisa bikin seseorang kelelahan emosional. Nah, yuk kenali lebih jauh tentang *Hyperempathy Syndrome* dan bagaimana cara mengelolanya biar nggak merugikan diri sendiri!

Apa Itu *Hyperempathy Syndrome*?



Secara sederhana, *Hyperempathy Syndrome* adalah kondisi di mana seseorang memiliki tingkat empati yang sangat tinggi hingga sulit membedakan antara emosi diri sendiri dan emosi orang lain. Akibatnya, mereka mudah merasa sedih, stres, atau bahkan sakit fisik saat melihat atau mendengar penderitaan orang lain.

Orang dengan kondisi ini cenderung menyerap emosi dari sekelilingnya seperti spons. Bukan hanya dari orang-orang terdekat, tetapi juga dari berita, film, atau bahkan cerita yang mereka baca. Hal ini bisa membuat mereka merasa lelah secara emosional karena terus-menerus terbebani oleh perasaan orang lain.

Ciri-Ciri Seseorang yang Mengalami *Hyperempathy Syndrome*

Bagaimana cara mengetahui apakah kamu mengalami *Hyperempathy Syndrome*? Berikut beberapa tanda yang bisa dikenali:

1. Mudah Terbawa Perasaan

- Ketika melihat seseorang sedih, kamu langsung ikut merasa sedih seperti mengalami hal yang sama.

2. Sering *Overthinking* Setelah Mendengar Cerita Sedih

- Bahkan setelah teman curhat, kamu masih kepikiran tentang masalah mereka berjam-jam atau berhari-hari.

3. Merasa Bertanggung Jawab Atas Emosi Orang Lain

- Kamu merasa harus selalu membantu atau

menyelesaikan masalah orang lain agar mereka tidak sedih.

4. Sulit Menetapkan Batasan Emosional

- Kamu kesulitan memisahkan emosi orang lain dengan emosi diri sendiri.

5. Mudah Kelelahan Secara Emosional

- Karena sering menyerap emosi orang lain, kamu jadi cepat merasa lelah, stres, atau bahkan cemas berlebihan.

Faktor Penyebab Hyperempathy Syndrome



Ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan seseorang mengalami kondisi ini, antara lain:

1. Pengalaman Trauma Masa Lalu

- Orang yang pernah mengalami trauma, seperti kekerasan emosional atau pengabaian, cenderung mengembangkan empati berlebihan sebagai bentuk mekanisme bertahan.

2. Pola Asuh yang Mendorong Sensitivitas Berlebih

- Jika sejak kecil seseorang diajarkan untuk selalu mengutamakan perasaan orang lain tanpa memikirkan dirinya sendiri, maka ia bisa tumbuh menjadi individu dengan empati berlebihan.

3. Neurobiologi Otak

- Beberapa penelitian menunjukkan bahwa otak orang dengan *Hyperempathy Syndrome* memiliki aktivitas yang lebih tinggi di bagian yang mengatur empati dan emosi.

Perbedaan Antara Empati Sehat dan Hyperempathy

Meski terdengar mirip, empati sehat dan *Hyperempathy Syndrome* sebenarnya sangat berbeda. Berikut perbedaannya:

Empati Sehat	Hyperempathy Syndrome
Bisa memahami emosi orang lain tanpa harus ikut terbebani.	Terlalu menyerap emosi orang lain hingga mempengaruhi kesejahteraan diri sendiri.
Mampu menetapkan batasan emosional yang jelas.	Sulit memisahkan antara emosi sendiri dan emosi orang lain.
Tidak merasa bertanggung jawab atas kebahagiaan atau kesedihan orang lain.	Merasa harus selalu membantu dan memikul beban emosi orang lain.
Bisa mengontrol emosi dan tetap berpikir rasional.	Cenderung mudah stres, cemas, atau overthinking.

Dampak Hyperempathy Syndrome dalam Kehidupan Sosial dan Kesehatan Mental



Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini bisa berdampak negatif dalam berbagai aspek kehidupan, seperti:

- **Dalam hubungan sosial:** Bisa merasa kewalahan dalam pertemanan atau hubungan karena terlalu banyak menyerap emosi orang lain.
- **Dalam kesehatan mental:** Rentan mengalami stres, kecemasan, bahkan depresi karena terlalu sering

memikirkan perasaan orang lain.

- **Dalam kehidupan sehari-hari:** Bisa menjadi mudah lelah dan sulit menikmati hidup karena selalu terbebani oleh perasaan orang lain.

Cara Mengelola Hyperempathy Syndrome Agar Tidak Merugikan Diri Sendiri

Berita baiknya, *Hyperempathy Syndrome* bukanlah sesuatu yang tidak bisa dikendalikan. Berikut beberapa teknik yang bisa dilakukan untuk mengelola kondisi ini:

1. Terapkan Batasan Emosional

- Latih diri untuk membedakan antara emosi sendiri dan emosi orang lain. Ingat, kamu tidak harus selalu ikut merasakan apa yang mereka rasakan.

2. Belajar Mindfulness dan Teknik Relaksasi

- Meditasi dan pernapasan dalam bisa membantu menenangkan pikiran dan menjaga keseimbangan emosional.

3. Kurangi Paparan Berita atau Cerita yang Menguras Emosi

- Batasi konsumsi berita yang terlalu emosional agar tidak terlalu menyerap perasaan negatif dari luar.

4. Jangan Takut untuk Berkata 'Tidak'

- Kamu tidak harus selalu menjadi tempat curhat atau solusi bagi masalah orang lain.

5. Fokus Pada Diri Sendiri dan Self-Care

- Lakukan aktivitas yang menyenangkan dan menenangkan diri, seperti membaca, berolahraga, atau melakukan hobi.

Empati itu baik, tapi kalau berlebihan malah bisa bikin kita kelelahan secara emosional. *Hyperempathy Syndrome* bisa menjadi tantangan, tapi dengan memahami diri sendiri dan menerapkan batasan yang sehat, kita tetap bisa peduli pada orang lain

tanpa mengorbankan kebahagiaan kita sendiri.

Kalau kamu merasa punya tanda-tanda *Hyperempathy Syndrome*, jangan ragu untuk mulai menerapkan teknik coping yang sudah disebutkan ya! Yuk, jaga kesehatan mental kita bareng-bareng!

□