

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 *sebenarnya* 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 senang banget baca di kolom komentar!

Gak Relate dengan Curhatan Teman, Haruskah Aku Tetap Kasih Solusi?

Category: LifeStyle

22 April 2025



Prolite – Gak Relate dengan Curhatan Teman, Haruskah Aku Tetap Kasih Solusi?

Pernah nggak sih, kamu ada di situasi di mana teman curhat panjang lebar tentang masalahnya, tapi kamu sama sekali nggak bisa relate? Mungkin karena kamu belum pernah mengalami hal yang sama, atau sudut pandangmu berbeda.

Tapi di sisi lain, kamu merasa nggak enak kalau cuma diam aja tanpa kasih solusi. Nah, pertanyaannya, kalau kita nggak relate, haruskah tetap kasih solusi? Yuk, bahas bareng!

Perasaan Bingung Saat Tidak Bisa Memahami Situasi Orang Lain



Wajar banget kalau kita merasa bingung atau bahkan awkward saat nggak bisa memahami sepenuhnya perasaan seseorang. Misalnya, teman kamu cerita tentang masalah toxic relationship, padahal kamu sendiri nggak pernah pacaran. Atau dia curhat soal tekanan di tempat kerja, sementara kamu masih kuliah dan belum pernah masuk dunia kerja.

Saat nggak relate dengan pengalaman seseorang, otak kita otomatis mencoba mencari referensi dari pengalaman sendiri. Kalau nggak ketemu, kita jadi bingung mau merespons bagaimana. Ini hal yang manusiawi, kok! Tapi jangan buru-buru memberi solusi kalau kita belum paham betul situasinya, ya!

Bagaimana Menghindari Memberikan Solusi yang Salah atau Tidak Relevan

Terkadang, niat baik ingin membantu justru bisa membuat teman kita merasa nggak didengar. Kita mungkin secara spontan memberi saran seperti:

- *“Udah sih, tinggal lupain aja.”* (Padahal buat dia, melupakan bukan hal yang mudah.)
- *“Coba deh lebih bersyukur.”* (Mungkin niatnya baik, tapi terdengar seperti mengabaikan perasaannya.)
- *“Aku sih kalau jadi kamu, bakal langsung ninggalin aja!”* (Tapi kamu nggak ada di posisi dia, jadi nggak tahu sepenuhnya.)

Solusi yang nggak relevan bisa membuat teman kita merasa nggak dimengerti, bahkan malah memperburuk keadaannya. Jadi, kalau

nggak benar-benar ngerti masalahnya, lebih baik hindari memberi solusi sembarangan.

Alternatif Respon yang Bisa Diberikan Ketika Kita Tidak Relate dengan Curhatannya



Kalau kita nggak relate, bukan berarti kita nggak bisa memberikan respons yang baik. Ada beberapa cara yang bisa kita lakukan agar tetap menjadi pendengar yang baik:

- **Validasi perasaannya** *"Wah, pasti rasanya berat banget, ya. Aku mungkin belum pernah mengalami hal yang sama, tapi aku bisa bayangin kalau itu pasti sulit buat kamu."*
- **Tunjukkan empati** *"Aku mungkin nggak sepenuhnya paham, tapi aku di sini buat dengerin kamu."*
- **Tanya lebih dalam** *"Kalau kamu boleh cerita lebih banyak, sebenarnya apa yang paling bikin kamu merasa tertekan?"*
- **Bantu dia menemukan solusinya sendiri** *"Kamu sendiri sejauh ini udah kepikiran solusi apa?"* Kadang, orang nggak butuh solusi dari kita, mereka hanya butuh bicara untuk menemukan jawabannya sendiri.

Tanda-Tanda Seseorang Butuh Validasi Emosi daripada Saran

Nggak semua orang yang curhat itu butuh solusi, lho! Kadang, mereka cuma butuh didengar dan divalidasi emosinya. Beberapa tanda kalau temanmu mungkin hanya butuh validasi, bukan saran:

- Mereka lebih banyak mengekspresikan perasaan daripada mencari solusi.
- Saat diberi saran, mereka tetap curhat panjang lebar, seolah nggak menerima sarannya.

- Mereka bilang, *“Aku cuma pengen cerita aja, sih...”*
- Mereka hanya ingin meluapkan emosi, bukan meminta langkah konkret.

Kalau melihat tanda-tanda ini, lebih baik kita fokus pada mendengarkan dan memahami daripada buru-buru memberi solusi.

Teknik Mendengarkan Aktif Agar Lawan Bicara Merasa Didukung



Mendengarkan aktif bukan cuma sekadar mendengar kata-kata, tapi benar-benar memahami apa yang sedang disampaikan. Beberapa teknik mendengarkan aktif yang bisa kita terapkan:

1. **Eye contact dan bahasa tubuh yang terbuka** – Jangan sibuk main HP atau kelihatan nggak tertarik.
2. **Nod atau beri tanggapan kecil** – Seperti “Iya, aku ngerti,” atau “Wah, itu pasti berat banget.”
3. **Jangan buru-buru menghakimi atau memotong pembicaraan** – Biarkan temanmu menyelesaikan ceritanya dulu.
4. **Ulangi atau parafrase apa yang mereka katakan** – Misalnya, “Jadi, kamu merasa nggak dihargai karena dia nggak pernah mendengar pendapatmu, ya?”
5. **Tanyakan pertanyaan terbuka** – Daripada langsung kasih solusi, coba tanyakan, “Menurut kamu, apa yang bakal bikin kamu merasa lebih baik?”

Kadang, Diam Itu Solusi Terbaik

Jadi, kalau kamu nggak relate dengan curhatan teman, nggak apa-apa kok! Kita nggak harus selalu punya solusi buat semua orang.

Yang terpenting adalah menunjukkan kepedulian dan menjadi pendengar yang baik. Kadang, diam dan mendengarkan dengan

penuh perhatian jauh lebih berarti daripada memberi saran yang nggak relevan.

So, next time kalau teman kamu curhat dan kamu nggak relate, coba deh fokus ke empati daripada buru-buru ngasih solusi. Yuk, jadi pendengar yang lebih baik!

Stop Denial! Yuk Belajar Jujur Sama Perasaan Biar Hidup Lebih Tenang!

Category: LifeStyle

22 April 2025



Prolite – Stop Denial! Yuk Belajar Jujur Sama Perasaan Biar Hidup Lebih Tenang!

Pernah nggak sih, kamu bilang “Aku nggak peduli” padahal sebenarnya peduli banget? Atau mungkin kamu pura-pura kuat saat hati sudah di ambang batas?

Well, itu namanya denial, sebuah cara kita melindungi diri dari kenyataan yang nggak ingin dihadapi. Tapi sayangnya, semakin lama kita bertahan dalam penyangkalan, semakin sulit kita menemukan ketenangan yang sebenarnya.

Dalam artikel ini, kita akan bahas tentang apa itu denial, kenapa dia muncul, dan langkah-langkah ampuh untuk move on dari denial menuju self-validation. Yuk, mulai perjalanan ini dan jadi lebih dekat dengan dirimu sendiri!

Denial dalam Pandangan Psikologi



Denial, atau dalam bahasa Indonesia disebut “penyangkalan,” adalah salah satu mekanisme pertahanan diri di mana seseorang menolak untuk mengakui kenyataan atau perasaan tertentu.

Misalnya, ketika seseorang kehilangan pekerjaan tapi tetap berkata, “Ah, nggak apa-apa, aku nggak butuh kerjaan itu juga,” padahal dalam hati merasa kecewa dan khawatir. Denial ini sering kali muncul tanpa disadari, lho.

Sebuah Mekanisme Pertahanan Diri (*Defense Mechanism*)

Kondisi ini sebenarnya punya tujuan yang baik, yaitu melindungi kita dari rasa sakit yang terlalu berat untuk ditanggung. Ini semacam “tameng sementara” agar kita punya waktu untuk memproses kenyataan yang sulit.

Namun, kalau penyangkalan ini berlangsung terlalu lama, justru bisa bikin kita stuck dan nggak bisa menghadapi masalah dengan

sehat. Kalau terus-terusan menyangkal perasaan, kita juga bisa kehilangan koneksi dengan diri sendiri.

Faktor-Faktor Penyebab

Kenapa sih kita bisa terjebak dalam denial? Berikut beberapa penyebab utamanya:

1. Rasa Takut

Kita takut menghadapi kenyataan yang menyakitkan. Misalnya, takut menerima bahwa hubungan yang kita perjuangkan ternyata sudah nggak sehat.

2. Malu

Kadang, kita menolak mengakui perasaan tertentu karena malu. Misalnya, malu mengakui bahwa kita merasa iri atau kecewa.

3. Belum Siap Menghadapi Kenyataan

Denial sering muncul ketika kita belum siap menerima perubahan besar dalam hidup, seperti kehilangan orang yang dicintai atau kegagalan dalam karier.

Langkah-Langkah untuk Move On dari Denial Menuju Self-Validation



Sebelum masuk ke langkah-langkahnya, ada baiknya kita pahami dulu konsep self-validation. Self-validation adalah kemampuan untuk mengakui dan menerima perasaan atau emosi yang kamu alami tanpa merasa perlu menghakimi atau mengabaikannya.

Ini adalah bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri yang membantu kamu lebih dekat dengan kenyataan emosionalmu. Dengan self-validation, kamu bisa mulai berdamai dengan apa yang kamu rasakan dan mengelola perasaan tersebut secara lebih sehat.

Kenapa Memvalidasi Perasaan Itu Penting?

- **Membantu Proses Penyembuhan**

Dengan menerima perasaan, kamu bisa mulai mencari solusi dan menghadapi kenyataan dengan lebih sehat.

- **Meningkatkan Hubungan dengan Diri Sendiri**

Memvalidasi perasaan bikin kamu lebih mengenal dan menghargai dirimu sendiri.

- **Mencegah Masalah Psikologis yang Lebih Berat**

Kalau perasaan terus-menerus diabaikan, ini bisa berujung pada stres, kecemasan, atau bahkan depresi.

Nah sekarang, kalau kamu merasa terjebak dalam denial, jangan khawatir! Berikut beberapa langkah yang bisa kamu coba:

1. **Sadari dan Akui Perasaanmu**

Langkah pertama adalah menyadari bahwa kamu sedang dalam fase denial. Jangan takut untuk mengakui perasaan sedih, marah, atau kecewa. Semua perasaanmu itu valid, kok.

2. **Jangan Hakimi Dirimu Sendiri**

Kamu nggak perlu merasa bersalah karena punya perasaan tertentu. Ingat, manusiawi banget untuk merasa sedih atau kecewa.

3. **Curhat ke Orang yang Dipercaya**

Bercerita ke teman, keluarga, atau bahkan psikolog bisa membantu kamu keluar dari denial. Kadang, mendengar perspektif orang lain bikin kita lebih mudah menerima kenyataan.

4. **Journaling atau Menulis Perasaan**

Coba tuliskan apa yang kamu rasakan di sebuah jurnal. Ini bisa membantu kamu mengenali emosi yang selama ini kamu abaikan.

5. **Berlatih Mindfulness**

Mindfulness bisa membantu kamu lebih sadar dengan apa yang sedang kamu rasakan saat ini. Coba ambil waktu untuk meditasi atau sekadar duduk diam dan merasakan napasmu.

6. Berikan Waktu untuk Diri Sendiri

Keluar dari fase ini memang nggak bisa instan. Beri waktu untuk dirimu sendiri untuk memproses emosi dan kenyataan yang ada.

Berani Mengakui Perasaan Adalah Kekuatan!



Denial memang kadang terasa nyaman, tapi itu hanya solusi sementara. Berani mengakui perasaan dan memvalidasi apa yang kamu rasakan adalah langkah besar menuju kesehatan mental yang lebih baik.

Jadi, mulai sekarang, jangan abaikan perasaanmu sendiri, ya. Kamu berhak untuk merasa, mengakui, dan mencari cara terbaik untuk menghadapi segala hal.

Bagaimana menurutmu? Apakah kamu pernah merasa terjebak dalam fase penyangkalan ini? Yuk, share pengalamanmu di kolom komentar. Kita saling berbagi dan mendukung, karena perjalanan ini nggak perlu kamu lalui sendirian. ☐