

Kenali “Hypophrenia”, Istilah Viral untuk Kesedihan Mendalam yang Sulit Dijelaskan

Category: LifeStyle

4 Maret 2026



Suka Tiba-Tiba Sedih Tanpa Alasan? Kenali “Hypophrenia”, Istilah Viral untuk Kesedihan Mendalam yang Sulit Dijelaskan

ProLite – Pernah nggak, kamu bangun pagi dan tiba-tiba merasa sedih, kosong, atau kehilangan semangat—padahal tidak ada kejadian buruk yang terjadi? Secara logika, semuanya terlihat baik-baik saja. Tapi secara emosional, rasanya berat.

Belakangan ini, di media sosial muncul istilah baru yang sering dipakai untuk menggambarkan kondisi tersebut: hypophrenia. Banyak warganet menggunakan kata ini untuk menjelaskan kesedihan mendalam tanpa pemicu yang jelas.

Tapi sebenarnya, apa itu hypophrenia? Apakah ini gangguan mental resmi? Atau hanya istilah populer yang berkembang di internet? Dan yang paling penting—apakah kondisi ini perlu dikhawatirkan?

Yuk, kita bahas dengan sudut pandang psikologi yang lebih jernih dan berbasis data.

Apa Itu Hypophrenia? Istilah Non-Klinis yang Viral di Internet



Sampai tahun 2026, hypophrenia belum diakui sebagai diagnosis resmi dalam DSM-5-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) maupun ICD-11 (klasifikasi gangguan mental dari WHO). Artinya, istilah ini bukan kategori medis atau gangguan psikologis formal.

Secara etimologis, kata ini tampaknya berasal dari gabungan “hypo” (rendah) dan “phren” (pikiran atau jiwa). Di internet, hypophrenia biasanya digunakan untuk menggambarkan kondisi sedih yang terasa dalam, tenang, tidak meledak-ledak, tapi juga tidak sepenuhnya bisa dijelaskan penyebabnya.

Mengapa istilah ini berkembang?

Ada beberapa faktor:

1. Generasi muda semakin terbuka membicarakan kesehatan mental.
2. Media sosial mempermudah lahirnya istilah emosional baru.

3. Banyak orang merasa tidak sepenuhnya cocok dengan label “depresi”, tapi tetap ingin memvalidasi perasaannya.

Fenomena ini disebut oleh para psikolog sebagai “pop-psychology labeling”—munculnya istilah non-klinis untuk membantu orang memahami pengalaman emosional mereka.

Selama digunakan dengan bijak, istilah seperti ini bisa membantu seseorang merasa lebih dipahami. Tapi tetap penting untuk membedakan antara bahasa populer dan diagnosis klinis.

Perbedaan Hypophrenia dengan Depresi Mayor

Ini bagian yang krusial.

Depresi mayor (Major Depressive Disorder) adalah gangguan mood klinis yang memiliki kriteria jelas. Menurut DSM-5-TR, seseorang didiagnosis depresi mayor jika mengalami minimal lima gejala selama dua minggu atau lebih, termasuk suasana hati depresif hampir sepanjang hari dan kehilangan minat pada aktivitas.

Gejalanya bisa meliputi:

- Perubahan berat badan signifikan
- Gangguan tidur berat
- Kelelahan ekstrem
- Rasa tidak berharga berlebihan
- Kesulitan konsentrasi
- Pikiran tentang kematian

Sementara itu, hypophrenia seperti yang dibicarakan di internet biasanya:

- Tidak selalu berlangsung lama
- Tidak selalu mengganggu fungsi harian secara signifikan
- Tidak selalu disertai gejala biologis berat

Dengan kata lain, hypophrenia lebih sering menggambarkan fase emotional low atau kesedihan eksistensial ringan hingga sedang–bukan gangguan klinis.

Namun, penting dicatat: jika kesedihan terasa intens, menetap, dan mengganggu aktivitas, maka evaluasi profesional tetap diperlukan.

Gejala atau Tanda-Tanda Umum yang Sering Dilaporkan



Walau bukan diagnosis resmi, banyak orang menggambarkan pengalaman hypophrenia dengan pola yang mirip.

Beberapa tanda yang sering muncul:

- Merasa kosong atau hampa tanpa alasan jelas
- Kehilangan semangat sementara
- Sensitif secara emosional
- Overthinking tentang makna hidup
- Merasa terputus secara emosional meski berada di tengah keramaian
- Ingin menyendiri, tapi tidak sepenuhnya menarik diri

Menariknya, penelitian psikologi terbaru menunjukkan bahwa perasaan seperti ini sering berkaitan dengan kelelahan emosional, stres kronis ringan, kurang tidur, atau overstimulasi digital.

Studi tentang kesehatan mental digital hingga 2025–2026 juga menunjukkan bahwa paparan media sosial berlebihan dapat meningkatkan perasaan hampa dan perbandingan sosial yang memicu kesedihan tanpa sebab konkret.

Artinya, kadang “tanpa alasan” bukan berarti benar-benar tanpa faktor. Bisa jadi ada pemicu halus yang tidak kita sadari.

Apakah Hypophrenia Termasuk Gangguan Mood?

Secara klinis, jawabannya: tidak.

Karena hypophrenia bukan kategori medis resmi, ia tidak diklasifikasikan sebagai gangguan mood.

Namun, pengalaman emosional yang digambarkan lewat istilah ini tetap valid. Dalam psikologi, ada konsep yang disebut subclinical depression atau gejala depresi ringan yang belum memenuhi kriteria diagnosis penuh.

Kondisi ini bisa bersifat sementara dan membaik dengan:

- Istirahat cukup
- Pola hidup sehat
- Dukungan sosial
- Manajemen stres

Tetapi, jika diabaikan dan berlangsung lama, kondisi emosional ringan bisa berkembang menjadi gangguan mood yang lebih serius.

Jadi kuncinya bukan pada istilahnya, melainkan pada intensitas, durasi, dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari.

Kapan Harus ke Psikolog?

Ini pertanyaan penting.

Kamu sebaiknya mempertimbangkan konsultasi dengan psikolog jika:

- Kesedihan berlangsung lebih dari dua minggu.
- Sulit menjalani aktivitas harian (kerja, kuliah, hubungan sosial).
- Pola tidur dan makan berubah drastis.

- Muncul pikiran negatif berulang yang sulit dihentikan.
- Merasa kehilangan harapan secara konsisten.

Tidak perlu menunggu sampai kondisi “parah” untuk mencari bantuan. Konsultasi psikolog bukan hanya untuk krisis, tetapi juga untuk memahami diri lebih baik.

Di banyak kota besar Indonesia, layanan konseling kini semakin mudah diakses, termasuk melalui platform daring. Beberapa universitas dan lembaga kesehatan juga menyediakan layanan psikologis dengan biaya terjangkau.

Ingat, meminta bantuan bukan tanda lemah. Justru itu tanda kamu peduli dengan kesehatan mentalmu.



Istilah hypophrenia ini bisa menjadi jembatan untuk memahami dan mengomunikasikan perasaan. Tapi jangan sampai label populer membuat kita menyepelekan kondisi serius atau sebaliknya, menganggap semua kesedihan sebagai gangguan berat.

Emosi manusia itu kompleks. Kadang kita memang hanya sedang lelah secara mental, bukan mengalami gangguan klinis.

Kalau akhir-akhir ini kamu merasa sedih tanpa alasan jelas, coba berhenti sejenak. Tanyakan pada diri sendiri: apakah aku kurang istirahat? Apakah aku terlalu banyak memendam stres? Apakah aku butuh jeda dari rutinitas atau media sosial?

Dan kalau rasa itu terus datang dan makin berat, jangan ragu mencari bantuan profesional. Karena pada akhirnya, kesehatan mental bukan soal label. Tapi soal bagaimana kita merawat diri.

Jadi, bagaimana dengan kamu? Apakah pernah merasakan kesedihan yang sulit dijelaskan? Mungkin ini saatnya lebih peka terhadap sinyal emosionalmu sendiri.

Yuk, mulai lebih sadar, lebih terbuka, dan lebih peduli pada

kondisi mental kita. Kalau artikel ini terasa relevan, bagikan ke teman atau keluarga yang mungkin juga sedang membutuhkannya.