

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

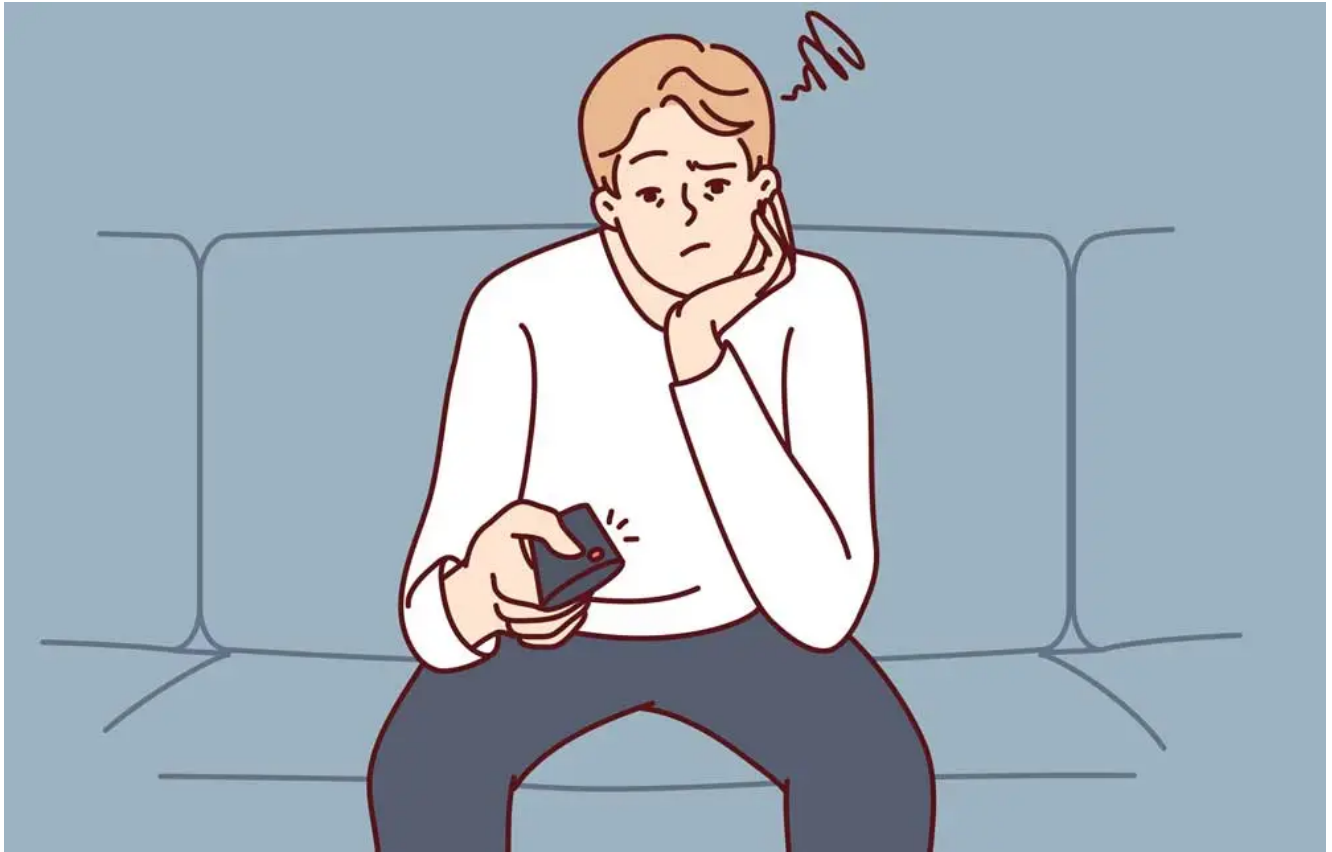
sehat. Kalau dibiarkan, ia bisa jadi jalan menuju depresi yang lebih parah. Jadi, penting banget buat mengenali tandanya sejak awal dan mengambil langkah kecil untuk keluar dari siklus stagnan.

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.

Low Grade Depression: Saat Semangat Redup Perlahan Tanpa Kita Sadari

Category: LifeStyle
3 September 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
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!