

Mengenai High-Functioning Anxiety: Diam-Diam Makan Energi Hidupmu

Category: LifeStyle

9 Juli 2025



Prolite – Mengenal High-Functioning Anxiety: Diam-Diam Makan Energi Hidupmu

Pernah nggak sih kamu lihat seseorang yang kelihatannya super produktif, selalu rapi, tepat waktu, dan kayaknya punya semuanya? Tapi ternyata, di balik semua “keteraturan” itu, mereka justru sedang berjuang dengan rasa cemas yang nggak kelihatan? Nah, itu yang disebut dengan **High-Functioning Anxiety**.

Jenis kecemasan ini bisa jadi nggak terdeteksi karena

pengidapnya tetap berfungsi dengan baik secara sosial dan profesional. Tapi sayangnya, di balik semua “baik-baik saja”-nya mereka, ada tekanan batin, overthinking, dan rasa gelisah yang nggak pernah istirahat.

Apa Itu High-Functioning Anxiety?



High-functioning anxiety (HFA) adalah kondisi di mana seseorang terlihat sukses, terorganisir, dan produktif di luar, tapi di dalam dirinya penuh dengan kecemasan. Beda dengan gangguan kecemasan umum yang bisa sampai mengganggu aktivitas sehari-hari, HFA justru “bersembunyi” di balik performa tinggi.

Mereka yang mengalaminya bisa aja:

- Dapat nilai bagus,
- Rajin kerja lembur,
- Jadi yang paling bisa diandalkan,
- Tapi... selalu merasa kurang, cemas berlebihan, dan kelelahan emosional.

Menurut data dari *Anxiety and Depression Association of America* (2025), bentuk HFA semakin meningkat di kalangan Gen Z dan milenial, apalagi yang hidup di lingkungan kompetitif dan penuh ekspektasi.

Ciri-Ciri High-Functioning Anxiety

Mungkin kamu (atau temanmu) punya HFA tapi belum sadar. Yuk kenali tanda-tandanya:

1. Perfeksionisme Overdrive

Selalu pengen semuanya sempurna, sampai-sampai nggak bisa tidur sebelum semua tugas diselesaikan. Takut gagal jadi bahan bakar utamanya.

2. Overthinking 24/7

Setelah kirim email, langsung mikir: “Kepanjangan nggak ya?”, “Nanti dia salah paham nggak ya?” Sampai hal kecil pun bisa dipikirin berulang-ulang.

3. Sulit Rileks

Liburan malah bikin cemas. Nonton film pun tetap mikir pekerjaan. Otaknya nggak pernah bisa “off”.

4. People Pleasing

Takut ditolak atau nggak disukai bikin mereka sering bilang “iya” meski sebenarnya capek atau nggak sanggup.

5. Berpura-pura Kuat

Di depan orang: senyum, rapi, kelihatan produktif. Tapi pas sendiri, sering merasa hampa, lelah, dan nggak bahagia.

Dampak High-Functioning Anxiety di Kehidupan



Meskipun kelihatannya “berfungsi”, HFA bisa berdampak buruk jangka panjang. Misalnya:

- **Masalah kesehatan mental:** insomnia, depresi ringan, bahkan burnout.
- **Hubungan sosial jadi renggang:** karena mereka cenderung menyimpan segalanya sendiri.

- **Produktivitas semu:** terlihat sibuk, tapi sering multitasking yang tidak efisien.
- **Kelelahan emosional:** selalu merasa harus perform maksimal dan takut dianggap gagal.

Ini bukan cuma soal “manajemen waktu” ya. HFA itu nyata dan menyita energi hidup.

Cara Mengelola High-Functioning Anxiety

Berikut beberapa cara yang terbukti efektif dan disarankan para profesional kesehatan mental:

1. Terapi Mindfulness

Latihan mindfulness membantu kamu untuk hadir di momen saat ini, tanpa terus dihantui masa lalu atau kekhawatiran masa depan.

Kamu bisa mulai dari:

- Meditasi 5 menit per hari,
- Latihan pernapasan dalam,
- Fokus pada sensasi tubuh.

Aplikasi seperti *Headspace* dan *Balance* bisa bantu banget di tahap awal.

2. Teknik Grounding

Saat overthinking menyerang, coba teknik grounding 5-4-3-2-1:

- 5 hal yang kamu lihat,
- 4 hal yang kamu rasakan,

- 3 hal yang kamu dengar,
- 2 hal yang kamu cium,
- 1 hal yang bisa kamu rasakan secara fisik (misal: tangan menyentuh meja).

Ini membantu mengembalikan fokus dari kecemasan ke kenyataan.

3. Latihan Self-Compassion

Perfeksionisme sering bikin kamu jadi musuh terbesarmu sendiri. Cobalah bersikap ramah pada diri sendiri:

- Ubah self-talk negatif jadi afirmasi positif,
- Akui bahwa kamu manusia, bukan robot.
- Jangan membandingkan dirimu dengan standar tak realistis.

Menurut studi Harvard Medical School (2025), praktik self-compassion secara rutin bisa menurunkan gejala kecemasan hingga 30% dalam 2 bulan.

4. Batasi Stimulasi Digital

Scrolling TikTok tengah malam bikin otak tambah aktif. Buat rutinitas tidur yang sehat, kurangi notifikasi, dan kasih waktu otakmu buat “napas”.

Kamu Nggak Harus Sempurna untuk Layak Bahagia



High-functioning anxiety sering bikin kamu merasa harus “kuat terus” dan nggak boleh gagal. Tapi penting banget buat sadar: kamu berhak istirahat, berhak salah, dan berhak bahagia *meski*

nggak sempurna.

Kalau kamu merasa relate sama hal-hal di atas, coba luangkan waktu buat refleksi. Bisa jadi kamu selama ini sibuk menjaga “citra kuat” sampai lupa merawat diri sendiri.

Kalau butuh bantuan, jangan ragu untuk ngobrol sama profesional. Terapi itu bukan tanda lemah—justru itu bukti kamu sayang sama diri sendiri. Dan kalau kamu punya teman yang kelihatannya “baik-baik aja”, coba tanya: “Kamu beneran nggak apa-apa?” Kadang yang paling cerah di luar, adalah yang paling ribut di dalam.

The Burnt Toast Theory dan Self-Compassion : Seni Memaafkan Diri Saat Hidup Tak Sempurna

Category: LifeStyle

9 Juli 2025



Prolite – The Burnt Toast Theory dan Self-Compassion : Memaafkan Diri Sendiri Saat Hal-Hal Tidak Berjalan Sesuai Rencana

Hi guys! Pernah merasa kesal karena roti panggangmu gosong atau merasa frustrasi saat hal-hal kecil dalam hidup tidak berjalan sesuai rencana?

Tenang, kamu nggak sendirian! Dalam hidup, kita semua pernah mengalami momen-momen di mana segala sesuatu terasa di luar kendali.

Tapi, pernahkah terpikir bahwa mungkin semua ini bukan cuma kebetulan, melainkan cara semesta menjaga atau mengarahkan kita ke sesuatu yang lebih baik?

Inilah yang disebut dengan *The Burnt Toast Theory*, sebuah konsep sederhana namun dalam, yang mengajarkan kita untuk menerima ketidaksempurnaan hidup.

Dan yang menarik, konsep ini sangat erat kaitannya dengan *self-compassion*, yaitu kemampuan untuk memaafkan diri sendiri ketika hidup tidak berjalan sempurna.

Yuk, kita eksplorasi lebih dalam mengenai teori ini dan bagaimana cara memaafkan diri kita sendiri saat menghadapi ketidaksempurnaan!

The Burnt Toast Theory: Kebetulan atau Tanda dari Semesta?



Ilustrasi The Burnt Toast Theory – ist

Jadi, apa sih sebenarnya *The Burnt Toast Theory* itu? Pada dasarnya, teori ini berbicara tentang kejadian-kejadian kecil yang tidak sesuai rencana—seperti roti yang gosong, atau ketinggalan bus—dan ini mungkin saja adalah cara alam semesta menata sesuatu untuk kebaikan kita.

Bukannya kebetulan, bisa jadi hal-hal sepele itu punya makna lebih besar yang belum kita sadari. Misalnya, mungkin kalau roti itu nggak gosong, kamu justru akan berangkat lebih cepat dan mengalami hal buruk di jalan.

Atau kalau bus itu tidak terlewat, mungkin kamu akan bertemu dengan situasi yang kurang menyenangkan di kantor.

Teori ini mengajarkan kita untuk percaya bahwa setiap hal yang terjadi, baik besar atau kecil, punya alasan.

Alam semesta mungkin sedang “mengatur ulang” jalan hidup kita dengan cara-cara yang kita anggap tidak penting, padahal itu adalah bagian dari skenario besar untuk melindungi kita dari sesuatu yang lebih buruk.

Dengan menerima bahwa hal-hal kecil yang tidak sesuai rencana ini sebenarnya adalah tanda dari semesta, kita bisa menjalani hidup dengan lebih tenang dan tidak perlu terus-terusan menyalahkan diri sendiri.

Hubungan The Burnt Toast Theory dengan Self-Compassion



Ilustrasi wanita yang tampak kecewa dengan roti pananggangnya – ist

Sekarang, mari kita kaitkan *The Burnt Toast Theory* dengan *self-compassion* alias belas kasih terhadap diri sendiri.

Bayangkan kamu sedang berada dalam situasi di mana banyak hal tidak berjalan sesuai rencana—mulai dari masalah kecil seperti lupa membawa payung saat hujan hingga hal besar seperti gagal mencapai target yang sudah lama diinginkan.

Reaksi pertama biasanya adalah rasa kesal atau bahkan marah pada diri sendiri. Tapi inilah poin di mana *self-compassion* berperan penting.

Self-compassion mengajarkan kita untuk bersikap lebih lembut pada diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau kesalahan, sekecil apapun itu.

Bukannya menghukum diri sendiri, kita diajak untuk menerima bahwa tidak ada yang sempurna, dan semua orang pasti pernah mengalami kesalahan.

Dengan mengadopsi mindset ini, kita bisa lebih mudah memaafkan diri sendiri, melihat kegagalan sebagai bagian dari perjalanan hidup, dan bahkan—seperti dalam *The Burnt Toast Theory*—percaya bahwa kesalahan kecil tersebut bisa jadi bagian dari rencana yang lebih besar.

Sebagai contoh, bayangkan kalau kamu sudah menghabiskan berjam-jam mempersiapkan presentasi penting, tapi di hari H, teknologinya malah nggak bekerja.

Sangat mudah untuk merasa kesal dan menyalahkan diri sendiri.

Tapi jika kita menerapkan konsep *self-compassion*, kita akan lebih mudah untuk berkata, *"Oke, ini memang terjadi, tapi mungkin ada alasan di baliknya. Mungkin aku memang butuh istirahat lebih atau semesta sedang menyuruhku untuk memperbaiki rencanaku."*

Bagaimana Menerapkan *The Burnt Toast Theory* dan *Self-Compassion* dalam Kehidupan Sehari-hari?



Ilustrasi belas kasih kepada diri sendiri – Freepik

Nah, bagaimana kita bisa menerapkan kedua konsep ini dalam kehidupan sehari-hari? Berikut beberapa tips yang bisa kamu coba:

1. **Terima Kejadian Tak Terduga dengan Tenang:** Saat hal kecil tidak berjalan sesuai rencana, coba latih dirimu untuk berpikir bahwa mungkin ada makna di baliknya. Bukannya merasa kesal, pikirkan bahwa ini adalah bagian dari sesuatu yang lebih besar yang belum kamu ketahui.
2. **Jangan Terlalu Keras pada Diri Sendiri:** Ketika mengalami kegagalan atau kesalahan, cobalah untuk tidak langsung menyalahkan diri sendiri. Alih-alih, ingatkan diri bahwa semua orang pasti pernah melakukan kesalahan, dan itu adalah hal yang normal.
3. **Berlatih Rasa Syukur:** Saat hal-hal tidak sesuai rencana, cobalah alihkan fokusmu pada hal-hal yang berjalan baik. Bersyukur atas hal-hal kecil dapat membantu mengalihkan perasaan negatif dan membantumu lebih menerima ketidaksempurnaan.
4. **Lihat dari Sudut Pandang yang Lebih Besar:** Jika kamu mengalami kejadian yang membuat frustrasi, coba bayangkan bahwa mungkin ada rencana yang lebih besar di baliknya. Ini bisa membantu kamu untuk lebih mudah

menerima situasi dan terus melangkah maju.

5. **Berikan Ruang untuk Healing:** Ketika kamu merasa terluka atau kecewa, berikan waktu pada dirimu untuk memulihkan diri. Jangan paksa dirimu untuk langsung bangkit–*self-compassion* artinya juga menghargai proses pemulihan diri sendiri.



Ilustrasi self-love – Freepik

Pada akhirnya, hidup tidak selalu berjalan sesuai rencana, dan itu wajar. Lewat *The Burnt Toast Theory*, kita diajak untuk lebih menerima kejadian-kejadian kecil yang tidak sempurna sebagai bagian dari perjalanan hidup.

Dengan menggabungkan konsep ini dengan *self-compassion*, kita bisa belajar untuk memaafkan diri sendiri dan berhenti terlalu keras pada diri sendiri saat segala sesuatunya tidak berjalan seperti yang diharapkan.

Jadi, mulai sekarang, yuk coba untuk lebih santai dan belajar memeluk ketidaksempurnaan hidup! *Be yourself and love yourself, peace!* ☐

Baca juga :