***HIGHLY SENSITIVE PERSON* (HSP) DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL**

**Jovanka Ris Natalia\***

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, Bandar Lampung

\*nataliajovanka123@gmail.com

**ABSTRAK**

*Highly Sensitive Person* (HSP) adalah sifat yang diasosiasikan dengan sensitivitas dan responsitivitas yang lebih tinggi terhadap stimulus dari internal maupun eksternal, lingkungan maupun sosial. Sifat ini dimiliki oleh 20% populasi manusia dan diturunkan secara gentik. Seseorang dengan sifat ini cenderung lebih teliti, waspada, dan sadar akan perubahan sekecil apapun yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Faktor yang berperan dalam terjadinya HSP diketahui adalah genetik dan lingkungan. Genetik yang bertanggung jawab dalam HSP berhubungan dengan sistem dopamin pada sistem saraf seseorang dimana kadar neurotransmiter HSP lebih tinggi daripada non-HSP, sedangkan faktor lingkungan yang bertanggung jawab dalam HSP diketahui adalah pengalaman hidup yang kurang menyenangkan dimana kejadian tersebut akan meningkatkan sensitivitas seseorang. Otak HSP memiliki pola konektivitas yang lebih kompleks dibandingkan non-HSP dan memiliki aktivitas otak yang lebih tinggi daripada non-HSP, hal ini dapat dibuktikan dengan pemeriksaan fMRI. Aktivitas otak yang lebih tinggi ini akan menyebabkan overstimulasi pada otak sehingga pada HSP membutuhkan periode istirahat, dan overstimulasi ini seringkali diikuti oleh ketidakmampuan mengontrol emsoi sehingga menyebabkan HSP lebih mudah mengalami gangguan kesehatan mental diantaranya adalah depresi, ansietas, dan stress.

Kata kunci : *Highly Sensitive Person,* depresi, ansietas, stress

***HIGHLY SENSITIVE PERSON* (HSP) AND ITS EFFECT ON MENTAL HEALTH**

***ABSTRACT***

*Highly Sensitive Person (HSP) is a trait associated with higher sensitivity and responsitivity to internal and external stimuli, environmental and social. This trait found in 20% of human population and genetically inherited. Individual with this trait tend to be more conscientious, cautious, and aware to subtle changes in the environment around them. Factors that play a role on HSP are genetic and environment. Genetic that responsible on HSP is dopamine system in the neuron system which is the concentration on HSP is higher than non-HSP, whilst the environmental factor that responsible on HSP is having difficult childhood experiences will increase sensitivity. HSPs brain has more complex connectivity pattern than non-HSP and HSP has greater brain activity then non-HSP, it can be proven by fMRI examination. This greater brain activity cause overstimulation of the brain so the HSP needs resting period, and this overstimulation often followed by inability to control emotion that cause HSP more vulnerable to mental health problem such as depression, anxiety, and stress.*

*Keywords : Highly Sensitive Person, depression, anxiety, stress*

**PENDAHULUAN**

*Highly Sensitive Person* (HSP) atau bisa juga disebut Sensory Processing Sensitivity (SPS) adalah tempramen atau kepribadian yang dikarakteristikan oleh sensitivitas individu terhadap stimulus internal atau eksternal termasuk isyarat emosi dan sosial dengan ambang batas rendah dan lebih mudah terpengaruh oleh stimulus tersebut (Jagiellowicz et al., 2011; Yano, Kase, & Oishi, 2019). Sifat ini ditemukan pada lebih dari 100 spesies dan dimiliki oleh 20% populasi manusia (Acevedo et al., 2014).

Hal ini dapat terjadi karena terdapat perbedaan biologis pada sistem saraf pusat. Pada umumnya, informasi yang diterima oleh otak akan diproses melalui filter yang memberikan wawasan dan kesadaran terhadap lingkungan, pada HSP filter ini lebih banyak sehingga meningkatkan wawasan dan kesadaran, tetapi membutuhkan lebih banyak waktu dan energi untuk memproses informasi dan mengambil keputusan (O’Rourke & Walsh, 2012). Perbedaan pada sistem saraf pusat ini disebabkan oleh konsentrasi neurotransmitter di otak (Rizzo-sierra, 2012).

Memiliki pikiran yang sangat aktif membuat HSP lebih responsif terutama setelah paparan cahaya yang terang, lingkungan yang ramai, suara yang kencang, atau bau yang menyengat. Di sisi lain, sistem saraf yang aktif meningkatkan jumlah informasi sensoris yang harus diproses otak secara simultan, membuat HSP jeli dalam melihat perbedaan sekecil apapun di lingkungan. Sensitivitas yang meningkat ini menyebabkan stimulasi sensoris berlebihan yang akan memaksimalkan kerja otak, maka dari itu HSP akan mudah merasa lelah dan kewalahan. Untuk memulihkan perasaan ini HSP cenderung pendiam dibandingkan non-HSP dan mebutuhkan waktu tidur yang lebih lama. Apabila terus terjadi stimulus yang berlebihan pada HSP, mereka akan menutup diri dan hal ini dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kemarahan pada HSP yang seringkali penyebabnya tidak diketahui oleh orang lain (O’Rourke & Walsh, 2012).

Beberapa penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara HSP dengan gangguan kesehatan mental seperti depresi, ansietas, dan stress. Berdasarkan kondisi tersebut, maka pengenalan tentang HSP dan dampaknya terhadap kesehatan memiliki urgensi yang cukup tinggi untuk menghindari terjadinya dampak yang lebih besar pada HSP.

**METODE**

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah *literature review*. Sumber pustaka yang digunakan dalam artikel ini melibatkan 17 pustaka baik yang berasal dari buku, jurnal nasional atau internasional maupun website. Tahun penerbitan sumber pustaka yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah dari tahun 2009 sampai tahun 2019.

**HASIL**

Hasil penelitian Ahadi & Basharpoor (2010) menunjukkan SPS menjelaskan 38% dari total varian keluhan neurotik. Hubungan signifikan positif ditemukan antara *ease of excitation* dengan gejala fisik, ansietas, gangguan fungsi sosial, depresi, dan kesehatan mental rendah. Selanjutnya, *aesthetic sensitivity* memiliki hubungan positif dengan ansietas sedangkan, low threshold memiliki hubungan positif terhadap gejala fisik, kesehatan mental rendah dan ansietas.

Hasil penelitian Jonsson et al. (2014) menilai hubungan derajat HSP (diukur dengan HSPS) dengan ansietas dan depresi, optimism, absorbsi, dan pengalaman mistis. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan pada derajat HSP yang rendah dengan variabel ansietas dan depresi (F(1, 54) = 9.95, p < .01, η² = .15) ; absorbsi F(1, 54) = 10.80, p < .01, η² = .16 ; dan pengalaman mistis F(1, 54) = 7.99, p < .01, η² = .13, sedangkan untuk derajat HSP yang tinggi memiliki skor yang lebih tinggi pada semua variabel dibandingkan dengan derajat yang rendah (ansietas dan depresi : M = 6.14, SD = 2.96; absorbsi : M = 52.75, SD =27.92; pengalaman mistis : M = 105.06, SD = 29.13). Hasil signifikansi ini menunjukkan efek medium dan tidak efek signifikan yang lain.

Penelitian Brindle et al. (2015) pada 157 partisipan usia 18-60 tahun, melihat hubungan antara SPS (diukur dengan HSPS) dengan gejala emosi negatif ansietas, depresi dan stress (diukur dengan *The Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS)), kesulitan dalam mengontrol emosi ­(diukur dengan *The Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS)) dan juga toleransi terhadap tekanan psikologi (diukur dengan *The Distress Tolerance Scale* (DTS)). Hasil penelitian menunjukkan bahwa HSPS memiliki hubungan yang siginifikan dengan subskala depresi DASS-21 (B = .0164, t = 2.71, p<0.05) , dengan subskala ansietas (B = .0239, t = 4.44, p < .001), dan sengan subskala stress (B = .1873, t = 5.36, p < .001).

Penelitian Bakker & Moulding (2012) menunjukkan, individu dengan skor SPS (diukur dengan HSPS) yang lebih tinggi secara signifikan dilaporkan cenderung memiliki tingkat depresi, ansietas, dan stress (diukur dengan DASS-21) yang lebih tinggi dengan hubungan antar variabel moderat. Hasil penelitian juga menunujukkan bahwa SPS berhubunga dengan ansietas ketika perhatian (diukur dengan *The Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS)) dan penerimaan (*The Acceptance and Action Questionnaire-II* (AAQ-II) rendah.

**PEMBAHASAN**

*Highly Sensitive Person* memiliki tingkat kesadaran dan sensitivitas yang lebih tinggi dari rata-rata tehadap : 5 sistem indra (penglihatan, penciuman, pengecapan, pendengaran dan sentuhan) ; obat-obatan, kafein, alkohol dan sebagainya ; emosi, baik diri sendiri maupun orang lain ; perubahan kecil pada lingkungan ; intuisi atau informasi ekstrasensori. Hal ini bukan berarti HSP dapat merasakan sesuatu lebih akut, hanya saja otak HSP mempersempit informasi menjadi lebih detail (O’Rourke & Walsh, 2012). Individu HSP segera mempersepsikan dan mengalami emosi orang-orang di sekitarnya sehingga cenderung menghindari emosi dan situasi negatif. Proses kognitif internal seperti pikiran, fantasi atau ide-ide lebih memengaruhi sistem saraf HSP dibandingkan dengan non-HSP. Situasi tertentu seperti berbicara dengan orang asing, rasa lapar, khawatir, cemas, kurang tidur, dan terutama amarah (baik dari luar maupun dari dalam diri) lebih menstimulasi respon sistem saraf pada orang HSP dibandingkan non-HSP (Rizzo-sierra, 2012).

Etiologi dari HSP sendiri adalah genetik dan lingkungan. Sifat HSP dapat diturunkan dan dapat dilihat sejak masih bayi, yaitu ditandai dengan bayi yang sangat reaktif (mudah menangis) dan akan bermanifestasi HSP pada masa remaja (Greven et al., 2018). Terdapat dua penelitian genetik molekular yang mempelajari tentang gen yang berperan terhadap HSP. Studi pertama menunjukkan adanya hubungan *serotonin transporter-linked polymorphic region* (5-HTTLPR) dan *s/s homozygosity* dengan HSP atau SPS (Licht et al., 2011). Studi genetik molekular yang kedua menilai adanya hubungan HSP dengan gen-gen yang berada pada sistem dopaminergik (Chen et al., 2011). Hal penting lainnya yang bekaitan dengan HSP adalah interaksi dengan lingkungan. Pengalaman masa kanak-kanak yang tidak menyenangkan berinteraksi dengan HSP menyebabkan afek negatif (depresi, ansietas, pemalu) di masa dewasa dibandingkan dengan anak-anak yang tidak memiliki pengalaman tidak menyenangkan (Jagiellowicz et al., 2016). Menurut Chen et al. (2011), peneliti menemukan lingkungan keluarga dan pengalaman hidup yang tidak menyenangkan meningkatkan level sensitivitas pada HSP. Chen et al. juga menghipotesiskan genetik dan lingkungan memengaruhi variasi kepribadian individu. Hasil penelitiannya menunjukkan kepribadian seseorang tergantung dengan reaksi dopamine pada sistem saraf dan sistem dopamine secara genetik berkaitan dengan kepribadian dan stress dan dapat disimpulkan bahwa gen dopamin inilah yang berkontribusi pada kepribadian HSP yang tidak dapat diprediksi.

Otak HSP diperkirakan memiliki pola konektivitas yang lebih kompleks yang menyebabkan peningkatan input informasi sensoris dan pemrosesan sensoris yang lebih dalam. Pola konektivitas yang lebih kompleks ini dimediasi oleh perbedaan konsentrasi neurotransmitter otak (asetilkolin, norepinefrin, dopamin, dan serotonin) pada HSP dibandingkan dengan non-HSP. Neurotransmitter ini memodulasi gairah pada HSP sehingga meningkatkan pemrosesan informasi dengan menghubungkan area-area relevan pada otak secara kompleks dan holistik dibandingkan non-HSP (Rizzo-sierra, 2012). Hal ini dibuktikan dengan hasil pemeriksaan *functional MRI* (fMRI) pada HSP lebih aktif di regio otak yang melibatkan kewaspadaan, atensi, dan pengambilan keputusan (regio cingulata dan premotor area) (Acevedo et al., 2014).

*Highly Sensitive Person* mudah untuk memiliki masalah kesehatan dibandingkan non-HSP, tetapi sifat sensitif ini juga memeiliki aspek positif seperti lebih teliti dan lebih baik dalam menghindari kesalahan, dan selaras anatara pikiran dengan perasaannya (Aron, 2010). Cooper (2015) menjelaskan peningkatan sensitivitas pada HSP berkontribusi terhadap kesulitan dalam meregulasi dan mengontrol emosi. Cooper mengumpamakan HSP seperti termometer yang mudah untuk mencapai titik didih dan akibat dari kesulitan dalam mengontrol emosi, HSP sering dikaitkan dengan stigma gila, neurotik, bipolar, dan karakteristik gangguan kepribadian. Cooper juga menyatakan HSP merasakan keinginan untuk menarik diri dari pertemuan besar karena tidak mampu mennghindari perasaan cemas.

Menurut Meindl (2019), ada lima area overstimulasi yang menyebabkan stress pada HSP : (1) overstimulasi lingkungan kronik. Overstimulasi adalah hal yang tidak menyenangkan bagi semua orang. Seseorang tidak dapat meninggalkan lingkungan yang intens dan menstimulasi secara berlebihan. Sebagai contoh, seorang ibu dengan HSP tidak dapat mengabaikan anaknya karena pelilaku sulit diatur. Meindl menilai perasaan ini akan meningkatkan risiko perasaan tak berdaya, mati rasa, dan depresi ; (2) stimulasi internal tubuh. Kewaspadaan berlebihan pada HSP meningkatkan rasa tidak berdaya seseorang terhadap ansietas dan depresi ; (3) kehidupan batin yang kaya dan menstimulasi. HSP tidak hanya memiliki kognisi yang detail tetapi juga intuisi akurat untuk mengantisipasi bahaya dan menghindari kemungkinan masalah. Kemampuan inilah yang berkontribusi dalam membuat HSP rentan depresi dan cemas ; (4) overstimulasi interpersonal. Meindl menemukan bahawa HSP memiliki kemampuan untuk merasakan emosi sdara dan tidak sadar orang lain. Hal ini mebuat HSP cenderung terbawa oleh emosi orang disekitarnya, misalnya seseorang mengalami depresi akan sulit bagi HSP untuk tidak merasa depresi ; (5) respon depresif terkait bahan kimia. Salah satu ciri HSP adalah pikiran selaras dengan fisik, sehingga kontaminasi lingkungan atau obat dengan jumlah sedikit dapat memengaruhi HSP. Contohnya, kontrasepsi oral dapat memengaruhi mood HSP, obat hipertensi dan kolesterol dapat menyebabkan munculnya gejala depresi pada HSP.

*Highly Sensitive Person* dapat dinilai secara kuantitatif dengan menggunakan *Highly Sensitive Person* scale (HSPS) yang didesain untuk menilai perbedaan tempramen terkait sensitivitas terhadap stimulus fisik, emosi, dan sosial. Skala beroperasi dengan konstruksi SPS yang merefleksikan tendensi individu dalam memproses data sensoris dari lingkungan. Kuesioner HSPS terdiri dari 27 pertaanyaan dengan tiga subskala yaitu *Ease of Excitation* (EOE) yang menilai kewalahan secara mental terhadap tuntutan internal maupun eksternal, *Aesthetic Sensitivity* (AES) yang menilai tangkapan individu tentang apresiasi dan kewaspadaan terhadap suatu keindahan, dan *Low Sensory Threshold* (LST) terkait dengan gairah sensoris yang tidak menyenangkan terhadap stimulus eksternal. Kuesioner ini diisi dalam waktu 5 menit dengan skoring menggunakan 7 poin skala likert (Gearhart, 2018).

**SIMPULAN**

*Highly Sensitive Person* (HSP) merupakan sifat individu dimana sensitivitas sensoris tubuh terhadap stimulus internal maupun eksternal meningkat. Hal ini menyebabkan HSP bisa lebih teliti dan perhatian terhadap perubahan sekecil apapun di lingkungannya. Sifat ini diturunkan secara genetik dan dipengaruhi juga oleh lingkungan. Sifat ini diketahui karena neurotransmitter otak yaitu sistem dopamin pada sistem saraf HSP lebih tinggi konsentrasinya dibandingkan dengan HSP yang membuat otak jauh lebih aktif. Otak yang terlalu aktif menyebabkan overstimulasi, yang apabila diikuti dengan ketidakmampuan HSP untuk mengontrol emosi dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti depresi, ansietas, dan stress.

**DAFTAR PUSTAKA**

Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The Highly Sensitive Brain : an fMRI Study of Sensory Processing Sensitivity and Response to Others ’ Emotions. Brain and Behavior: 1–15.

Ahadi, B., & Basharpoor, S. (2010). Relationship Between Sensory Processing Sensitivity, Personality Dimensions and Mental Health. Journal of Applied Sciences, 10(7): 570–574.

Aron, E. N. (2010). Psychotherapy and The Highly Sensitive Person : Improving Outcomes for That Minority of People Who Are The Majority of Clients. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Bakker, K., & Moulding, R. (2012). Sensory-Processing Sensitivity , Dispositional Mindfulness and Negative Psychological Symptoms. Personality and Individual Differences. Elsevier, 53(3): 341–346.

Brindle, K., Moulding, R., Bakker, K., & Nedeljkovic, M. (2015). Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation ?. Australian Journal of Psychology: 1–8.

Chen, C., Chen, C., Moyzis, R., Stern, H., He, Q., Li, H., … Dong, Q. (2011). Contributions of Dopamine-Related Genes and Environmental Factors to Highly Sensitive Personality : A Multi-Step Neuronal System-Level Approach. PLoS ONE, 6(7): 1–9.

Cooper, T. (2015). Thrive: The Highly Sensitive Person and Career. Ozark: Invictus Publishing, LLC.

Gearhart, C. C. (2018). Highly Sensitive Person Scale (HSPS ). John Wiley & Sons, Inc : 299–305.

Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., … Homberg, J. (2018). Sensory Processing Sensitivity in the Context of Environmental Sensitivity : A Critical Review and Development of Research Agenda. Preprint: 1–74.

Jagiellowicz, J., Aron, A., Aron, E. N., Brook, S., Yu, K., Varfolomeyeva, A., & Brook, S. (2016). Relationship Between The Temperaments Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional. Social Behavior and Personality, 44(2), 185–199.

Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., & Feng, T. (2011). The Trait of Sensory Processing Sensitivity and Neural Responses to Changes in Visual Scenes. Social Behavior and Personality, 6, 38–47.

Jonsson, K., Grim, K., & Kjellgren, A. (2014). Do Highly Sensitive Persons Experience More Nonordinary States of Consciousness During Sensory Isolation?. Social Behavior and Personality, 42(9): 1495–1506.

Licht, C. L., Mortensen, E. L., & Knudsen, G. M. (2011). Association between Sensory Processing Sensitivity and the 5-HTTLPR Short / Short Genotype. Cimbi, 2011.

Meindl, S. (2019). Highly Sensitive People and Depression: Overstimulation May Lead to Depression. Dalam http://highlysensitive.org/highly-sensitive-people-and-depression-overstimulation-may-lead-to-depression/. Diakses 14 November 2019.

O’Rourke, C., & Walsh, E. (2012). The Highly Sensitive Person : Introductory Guide. Plum Turtle Coaching: 1–11.

Rizzo-sierra, C. V. (2012). The Human Sensory Processing Sensitivity: Biological Implications for Introversion, Submission and Creativity. Yoga University.

Yano, K., Kase, T., & Oishi, K. (2019). The effects of sensory-processing sensitivity and sense of coherence on depressive symptoms in university students. Health Psychology Open: 1–5.