Prolite – Drained Energy: Ketika Energi Mental Habis Tanpa Kamu Sadari

Pernah nggak sih kamu ngerasa capek terus, padahal sudah tidur cukup, sudah libur, bahkan sudah nggak ngapa-ngapain seharian? Bangun tidur bukannya segar, malah tetap berat dan kosong. Kalau iya, bisa jadi yang kamu alami bukan capek biasa, tapi kondisi yang dalam psikologi sering disebut sebagai *drained energy*.

Belakangan, istilah ini makin sering muncul di obrolan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa, pekerja muda, dan mereka yang hidup di ritme serba cepat. Sayangnya, drained energy sering dianggap sepele, seolah-olah cuma kurang tidur atau kurang liburan. Padahal secara psikologis, kondisi ini jauh lebih kompleks dan berdampak ke kesehatan mental jangka panjang.

Artikel ini bakal ngajak kamu mengenal apa itu drained energy secara psikologi, kenapa kondisi ini bisa terjadi, apa saja tandanya, dan yang paling penting: gimana cara mengelola dan mengembalikan energi secara sehat.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Apa Itu Drained Energy dalam Psikologi?

Drained Energy: Ketika Energi Mental Habis Tanpa Kamu Sadari





Baca Selanjutnya
7+ Langkah Jitu Bikin Poster Ilmiah yang Rapi, Menarik, dan Mudah Dipahami