Prolite – Pernahkah kamu merasa lelah luar biasa setelah berinteraksi dengan banyak orang, bahkan saat acara yang menyenangkan?

Jika kamu seorang introvert, kamu mungkin sudah familiar dengan fenomena yang disebut *“low social battery”*.

Sama seperti baterai ponsel yang perlu diisi ulang, social battery kita juga perlu waktu untuk “mengisi daya” setelah berinteraksi sosial.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Apa Itu Social Battery?

Ilustrasi – detakusk

Social battery adalah istilah yang menggambarkan tingkat energi kita untuk bersosialisasi.

Jika bateraimu rendah, kamu akan merasa lelah, kewalahan, dan membutuhkan waktu untuk menyendiri.

Ini adalah hal yang sangat umum dialami oleh introvert, yang cenderung lebih menikmati waktu yang tenang dan berkualitas dengan sedikit orang.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Penyebab Social Battery Cepat Habis pada Introvert

Ilustrasi – michigandaily

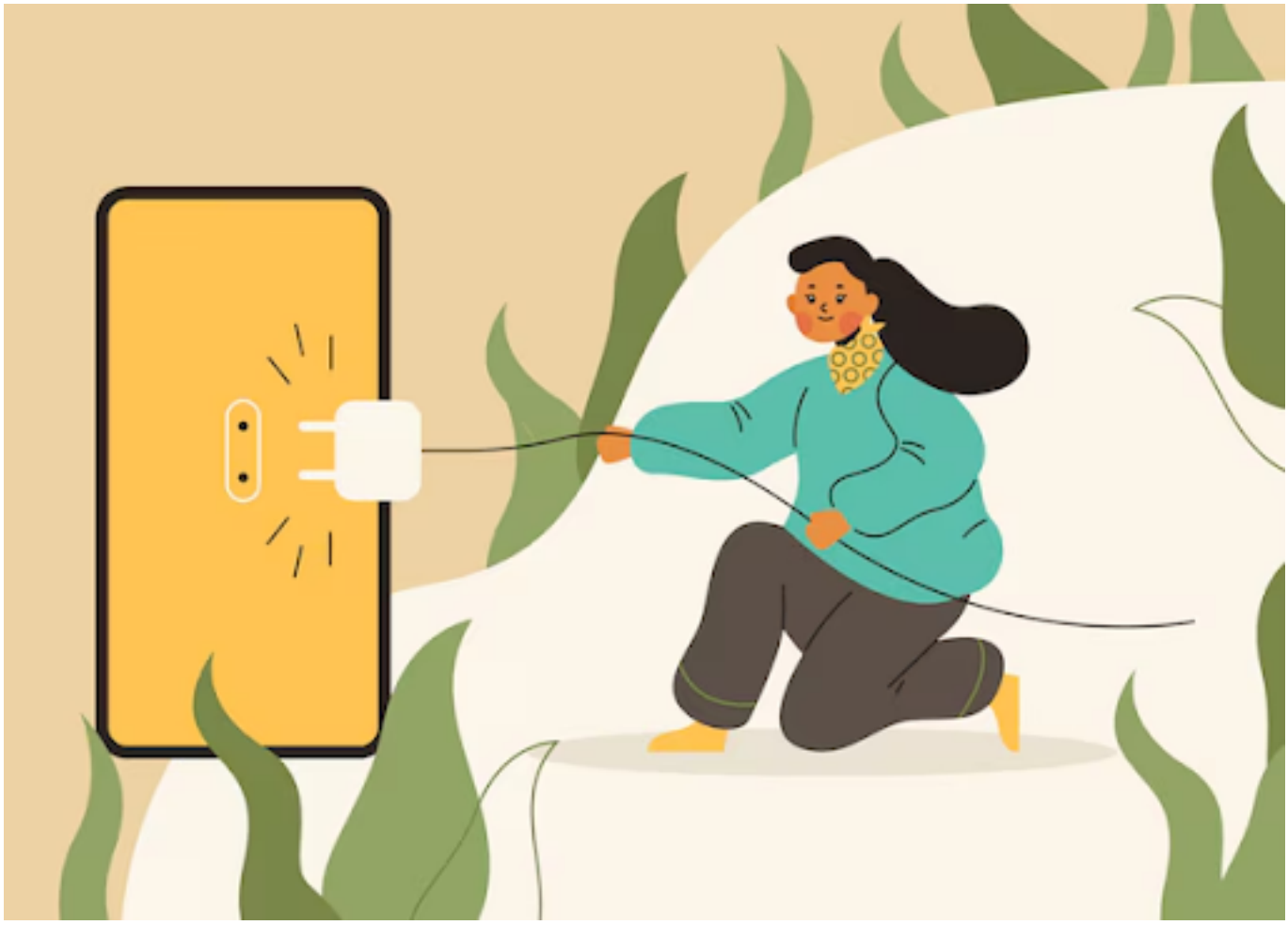
- Interaksi Sosial yang Berkepanjangan: Percakapan yang panjang, acara yang ramai, atau pertemuan bisnis yang melelahkan dapat dengan cepat menguras energi sosial introvert.
- Stimulasi Sensorik yang Berlebihan: Suara bising, cahaya yang terang, atau keramaian dapat menjadi sangat melelahkan bagi introvert.

- Perlu Beradaptasi dengan Lingkungan Sosial: Introvert sering kali perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru, yang membutuhkan energi ekstra.
- Perasaan Tidak Nyaman: Jika introvert merasa tidak nyaman atau tidak pada tempatnya dalam suatu situasi sosial, energi mereka akan terkuras lebih cepat.
- Perlu Memasukkan Topeng Sosial: Introvert sering kali merasa perlu “berpura-pura” menjadi ekstrovert dalam situasi sosial, yang membutuhkan banyak energi.

Apa yang Terjadi Saat Social Battery Rendah?

- Kelelahan: Baik fisik maupun mental, introvert akan merasa sangat lelah setelah berinteraksi sosial yang intens.
- Iritabilitas: Kepekaan terhadap suara, cahaya, atau gangguan lainnya akan meningkat.
- Sulit Berkonsentrasi: Pikiran akan terasa kacau dan sulit untuk fokus pada tugas.
- Perasaan Kesepian: Meskipun baru saja berinteraksi dengan banyak orang, introvert sering merasa kesepian dan membutuhkan waktu untuk diri sendiri.
- Kecemasan: Kecemasan sosial dapat meningkat, terutama jika introvert merasa perlu menghadiri acara sosial lainnya.

Cara Mengisi Ulang Social Battery



Ilustrasi – Freepik

Baca Selanjutnya
Pentingnya Imunisasi Lengkap, 7 Bahaya Jika Tidak Diberi Vaksin