

Kupas Tuntas Social Battery : Kenapa Si Introvert Butuh ‘Me Time’ Lebih Banyak ?

Category: LifeStyle

12 September 2024



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.

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.

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

Luangkan Waktu untuk Diri Sendiri: Lakukan aktivitas yang kamu nikmati, seperti membaca, menulis, mendengarkan musik, atau berjalan-jalan di alam.

- **Batasi Media Sosial:** Interaksi sosial di dunia maya juga dapat menguras energi.
- **Buat Boundaries:** Jangan ragu untuk menolak undangan atau acara yang membuatmu merasa tidak nyaman.
- **Lingkungan yang Tenang:** Cari tempat yang tenang dan nyaman untuk bersantai dan memulihkan energi.
- **Olahraga Ringan:** Olahraga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan mood.
- **Tidur yang Cukup:** Istirahat yang cukup sangat penting untuk memulihkan energi.

Ingatlah, menjadi introvert adalah hal yang normal sehingga

bukanlah sesuatu yang perlu diperbaiki.

Setiap orang memiliki kebutuhan sosial yang berbeda. Dengan memahami dan menerima diri sendiri, kamu dapat menemukan cara terbaik untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan sosial dan waktu untuk diri sendiri.