Drained Energy: Ketika Energi Mental Habis Tanpa Kamu Sadari

Category: LifeStyle
31 Desember 2025

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.

Apa Itu Drained Energy dalam Psikologi?

Secara psikologis, *drained energy* adalah kondisi ketika seseorang mengalami penurunan energi fisik, mental, dan emosional yang berlangsung cukup lama dan tidak pulih hanya dengan istirahat biasa. Jadi, beda ya dengan capek setelah seharian kerja atau habis olahraga.

Kalau capek biasa, tubuh akan kembali segar setelah tidur, makan, atau istirahat sebentar. Sementara pada drained energy, rasa lelahnya terasa lebih dalam dan menetap. Bukan cuma badan yang lemas, tapi pikiran terasa penuh, emosi datar atau mudah meledak, dan motivasi ikut menurun.

Dalam banyak literatur psikologi modern, drained energy sering dikaitkan dengan kelelahan mental kronis, stres berkepanjangan, dan fase awal burnout. Artinya, ini bukan kondisi yang muncul tiba-tiba, tapi hasil akumulasi tekanan yang terus terjadi tanpa pemulihan yang cukup.

Beda Drained Energy dan Capek Biasa

Biar makin jelas, penting untuk membedakan drained energy dengan kelelahan biasa.

Capek biasa biasanya punya pemicu yang jelas, misalnya kurang tidur, aktivitas fisik berat, atau hari yang padat. Setelah

penyebabnya diatasi, tubuh relatif cepat pulih.

Sementara drained energy cenderung berulang dan terasa kronis. Kamu bisa merasa lelah bahkan saat hari sedang santai. Istirahat fisik saja sering nggak cukup, karena sumber kelelahannya ada di aspek mental dan emosional.

Inilah kenapa banyak orang bilang, “Aku capek, tapi bukan capek badan.” Kalimat ini sering jadi sinyal awal drained energy.

Penyebab Utama Energi Terkuras

1. Stres Kronis dan Kecemasan

Stres yang berlangsung lama bikin tubuh terus berada di mode *fight or flight*. Hormon stres seperti kortisol dilepaskan terus-menerus, membuat sistem saraf bekerja tanpa henti. Dalam jangka panjang, kondisi ini sangat menguras energi mental dan emosional.

Otak seolah tidak pernah benar-benar istirahat karena selalu siaga menghadapi ancaman, deadline, atau kekhawatiran yang belum tentu terjadi.

2. Burnout Kerja atau Sekolah

Burnout bukan cuma soal kerjaan banyak, tapi juga soal tekanan tinggi tanpa jeda pemulihan. Tuntutan akademik atau pekerjaan yang terus meningkat, minim apresiasi, dan kurang kontrol atas waktu sendiri bisa membuat energi terkuras habis.

Penelitian terbaru di bidang psikologi kerja (2024–2025) menunjukkan bahwa burnout sering diawali dengan drained energy yang diabaikan terlalu lama.

3. Kebiasaan Sehari-hari yang Menguras Mental

Multitasking berlebihan, kebiasaan menunda lalu panik di akhir, serta paparan layar gadget yang terus-menerus juga berkontribusi besar. Otak dipaksa berpindah fokus tanpa henti, sehingga cepat lelah meski tubuh tidak banyak bergerak.

Scrolling tanpa sadar selama berjam-jam juga bikin otak penuh stimulasi, tapi miskin pemulihan.

4. Faktor Eksternal dan Relasional

Lingkungan yang tidak suportif, konflik berkepanjangan, atau hubungan interpersonal yang menuntut emosi (misalnya harus terus “kuat” atau jadi penopang orang lain) juga bisa menguras energi secara perlahan.

Energi emosional sering kali habis tanpa disadari, terutama kalau kamu jarang mengekspresikan kebutuhan diri sendiri.

Gejala Drained Energy yang Perlu Diwaspadai

Drained energy punya tanda-tanda khas yang sering muncul bersamaan, seperti:

- Merasa lelah terus-menerus meski sudah cukup tidur
- Sulit fokus dan gampang terdistraksi
- Motivasi menurun, bahkan untuk hal yang dulu disukai
- Emosi terasa datar atau justru mudah tersinggung
- Merasa kewalahan oleh hal-hal kecil
- Menarik diri secara sosial karena “nggak punya energi”

Kalau gejala ini berlangsung berminggu-minggu, ada baiknya mulai lebih aware dan tidak menganggapnya remeh.

Cara Efektif Mengelola dan Mengembalikan Energi

1. Beri Ruang untuk Pemulihan Mental

Istirahat bukan cuma tidur. Otak juga butuh jeda dari tuntutan, keputusan, dan stimulasi. Coba sisipkan waktu tanpa layar, tanpa target, dan tanpa tuntutan produktivitas.

2. Kelola Stres Secara Aktif

Latihan pernapasan, mindfulness, atau journaling reflektif terbukti secara ilmiah membantu menurunkan aktivasi stres. Bukan untuk menghilangkan masalah, tapi membantu sistem saraf kembali ke kondisi lebih tenang.

3. Atur Ulang Prioritas

Tidak semua hal harus dikerjakan sekaligus dan sempurna. Belajar menetapkan batasan adalah bagian penting dari menjaga energi. Mengatakan “cukup” bukan tanda lemah, tapi tanda sadar diri.

4. Bangun Rutinitas yang Mendukung Energi

Tidur cukup, makan teratur, bergerak ringan, dan paparan sinar matahari pagi punya dampak besar pada regulasi energi dan mood.

5. Cari Dukungan

Kalau drained energy mulai mengganggu fungsi sehari-hari, tidak ada salahnya mencari bantuan profesional seperti psikolog atau konselor. Kadang, berbagi dan dipahami saja sudah mengurangi beban mental.

Drained energy bukan tanda malas, kurang bersyukur, atau kurang kuat. Ini sinyal dari tubuh dan pikiran bahwa ada sesuatu yang perlu diperhatikan dan dirawat.

Mulai sekarang, coba lebih peka pada energi diri sendiri. Jangan menunggu benar-benar habis baru berhenti. Merawat energi adalah bagian penting dari kesehatan mental, bukan kemewahan.

Kalau kamu merasa lelah tapi tidak tahu kenapa, mungkin sudah saatnya berhenti sejenak, mendengar diri sendiri, dan memberi ruang untuk pulih secara utuh.