

# 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.

---

# Sleep Restriction & Mental Fatigue: Musuh Dalam Selimut di Kehidupan Sehari-Hari

Category: LifeStyle  
31 Desember 2025



## **Prolite – Vicious Circle Mental Fatigue dan Sleep Restriction Effect: Capek Tapi Susah Tidur, Besoknya Malah Makin Capek!**

Pernah ngerasa udah capek banget seharian, tapi begitu kepala nyentuh bantal... bukannya tidur, malah pikiran muter kayak film drama 100 episode?

Kalau kamu sering mengalami hal ini, bisa jadi kamu lagi terjebak dalam **lingkaran setan antara mental fatigue dan sleep restriction**. Kondisi di mana kamu kurang tidur karena otak capek, tapi otak nggak bisa istirahat karena kamu... ya, kurang tidur.

Sounds familiar?

Yuk, kita bongkar bareng-bareng kenapa hal ini bisa terjadi dan gimana cara mutusin siklus capek yang nggak ada habisnya ini!

# Kurang Tidur + Mental Fatigue = Lemes Total!



**Sleep restriction** itu kondisi di mana seseorang tidur **kurang dari 6 jam per malam secara konsisten**. Dan efeknya? Nggak main-main. Tubuh kita mungkin masih bisa ngopi dan berfungsi seadanya, tapi otak? Dia protes!

Di sisi lain, **mental fatigue** adalah kondisi saat otak terasa “letih” karena terlalu banyak mikir, stres berkepanjangan, atau terlalu lama multitasking. Akibatnya, kamu jadi gampang overthinking, emosi naik turun, dan... susah banget buat tenangin pikiran pas mau tidur.

## Gini polanya:

- Kurang tidur → otak nggak recharge
- Otak capek → jadi susah fokus, gampang emosi
- Malam hari → mulai mikir segala hal (dari tugas sampe hidup cinta)
- Nggak bisa tidur → besoknya makin capek
- Ulang dari awal...

Yup. Lingkaran setan yang nyata!

## Efek Sleep Restriction: Bikin Otak Kayak Buffering Terus



Saat kamu tidur terlalu sedikit, tubuh kehilangan momen



krusial buat **proses informasi, perbaikan sel, dan stabilin hormon**. Akibatnya, fungsi otak bisa kena dampak serius, seperti:

- **Memori jangka pendek kacau:** Baru taruh kunci motor, dua menit kemudian lupa di mana.
- **Konsentrasi menurun:** Nonton video 2 menit aja udah klik 5 kali “replay”.
- **Pengambilan keputusan buruk:** Tiba-tiba checkout barang mahal cuma karena “butuh hiburan”.

Semua itu makin parah kalau ditambah **mental fatigue** yang bikin kamu gampang terdistraksi, sensitif, dan sulit untuk berpikir jernih.

## **Mental Fatigue: Ketika Otak Lelah Tapi Dipaksa Terus Jalan**

Banyak orang mikir capek itu cuma urusan badan. Padahal, **capek mental juga real banget**. Ciri-cirinya?

- Susah fokus walau kerjaan ringan
- Gampang marah atau sedih tanpa sebab jelas
- Merasa hampa meskipun udah ngelakuin banyak hal
- Nggak bisa menikmati waktu istirahat karena otak nggak berhenti mikir

Dan saat otak udah kayak mesin yang kepanasan, malam hari yang harusnya jadi waktu istirahat malah berubah jadi sesi overthinking marathon.

# Tips Sederhana untuk Mutusin Siklus Capek Ini



Tenang, kabar baiknya... lingkaran setan ini **bisa diputuskan**. Caranya bukan langsung drastis, tapi lewat perubahan kecil yang konsisten.

## 1. Journaling Sebelum Tidur

Tumpahin semua unek-unek, to-do list, atau ketakutanmu di atas kertas.

Menulis bisa jadi semacam “download isi kepala”, biar nggak nyangkut di otak pas lagi mau tidur.

Nggak perlu rapi atau puitis—asal jujur aja.

## 2. Latihan Pernapasan Ringan

Coba teknik ini sebelum tidur:

- Tarik napas 4 detik
- Tahan 4 detik
- Hembuskan 6 detik
- Ulangi selama 2-3 menit

Teknik ini bantu menenangkan sistem saraf dan “ngasih sinyal” ke otak kalau waktunya istirahat.

## 3. Batasi Screen Time 1 Jam Sebelum Tidur

Sinar biru dari HP/laptop bisa ganggu produksi melatonin (hormon tidur).

Coba ganti scrolling dengan baca buku, mandi air hangat, atau stretching ringan.

## 4. Ciptakan Rutinitas Malam yang Konsisten

Biar otak kenal sinyal “ini waktunya tidur”.

Contoh:

- Jam 9:30 malam: matikan gadget
- Jam 9:45 malam: journaling
- Jam 10 malam: tidur

Awalnya mungkin susah, tapi otak itu suka rutinitas. Lama-lama dia akan nurut.

## 5. Jangan Remehkan Power Nap

Kalau kamu emang nggak bisa tidur cukup di malam hari karena kerjaan/tugas, coba curi tidur siang singkat (10-20 menit) buat bantu otak recharge.

## Saatnya Sayangi Otak dan Tubuhmu

Kamu mungkin kuat, multitasking, dan aktif. Tapi jangan lupa: **otak dan tubuh juga butuh istirahat.**

Kalau kamu terus-terusan memaksakan diri, bukan cuma capek yang kamu rasain—tapi juga burnout, gangguan kesehatan, bahkan kehilangan semangat hidup.

Yuk, jangan anggap remeh rasa capek yang berlarut-larut.

Kalau kamu mulai ngerasa:

- Capek tapi susah tidur
- Susah fokus

- Emosi nggak stabil
- Nggak pernah merasa fresh meski udah tidur

... mungkin saatnya kamu mulai memprioritaskan kualitas istirahatmu.

Ingat, **istirahat itu bukan kelemahan. Itu kebutuhan.**

Dan kamu layak buat punya tidur yang tenang dan bangun dengan pikiran segar.

Kalau kamu punya cara unik sendiri buat ngelawan lingkaran setan ini, share, yuk! Siapa tahu bisa bantu yang lain juga ☺☺

---

# Say Goodbye to Burnout! 3 Trik Jitu Biar Kerja Tetap Asyik dan Nggak Bikin Stres

Category: LifeStyle

31 Desember 2025



## **Prolite – Bye-bye Burnout! Panduan Efektif untuk Pulih dan Kembali Semangat!**

Siapa di sini yang pernah merasa lelah banget, bahkan setelah tidur semalaman? Atau mungkin, kamu ngerasa nggak punya energi lagi buat ngelakuin pekerjaan yang biasanya kamu nikmati?

Kalau iya, bisa jadi kamu lagi ngalamin burnout! Burnout itu kayak alarm tubuh yang bilang, “Hei, kamu butuh istirahat!”

Tapi tenang, burnout bukan akhir dari segalanya. Yuk, kita bahas cara efektif buat pulih dari burnout dan balik lagi ke jalur yang lebih sehat dan bahagia! ☐

## **Strategi Jangka Pendek: Recharge Dulu, Baru Kerja Lagi!**



– Freepik

### 1. **Ambil Napas Panjang**

Mulai dengan hal sederhana—napas panjang. Tarik napas dalam-dalam, hitung sampai empat, tahan sebentar, lalu hembuskan pelan-pelan. Ini bukan sekedar teknik pernapasan biasa, loh. Dengan latihan ini, kamu bakal ngerasa lebih tenang dan siap menghadapi hari.

### 2. **Jeda dari Rutinitas**

Kadang yang kamu butuhin cuma istirahat sebentar dari rutinitas. Matikan komputer, jauhi ponsel, dan jalan-jalan sejenak. Keluarin tubuh dari mode “kerja” dan masuk ke mode “relaks”. Ini penting banget buat mereset pikiran kamu.

### 3. **Tetapkan Batasan Waktu Kerja**

Biar burnout nggak makin parah, coba deh buat batasan waktu kerja yang jelas. Kerja sesuai jam kerja aja, dan biarkan waktu di luar kerja buat diri sendiri. Kamu butuh waktu buat recharge, bukan buat kejar-kejaran sama deadline terus!

## **Strategi Jangka Panjang: Keseimbangan adalah Kuncinya**



*Cr. shutterstock*

### 1. **Olahraga Rutin**

Kalo mau terhindar dari burnout, gerakin badan itu wajib hukumnya! Nggak perlu olahraga berat, cukup jalan kaki atau yoga setiap hari. Selain bikin tubuh sehat, pikiran juga jadi lebih segar.

### 2. **Jadwalkan Waktu ‘Me Time’**

Kadang kita lupa buat ngasih waktu buat diri sendiri di tengah-tengah kesibukan. Jangan tunggu sampai kamu capek banget, ya. Sediakan waktu buat hobi atau kegiatan yang kamu suka. Nonton film, baca buku, atau sekedar ngopi santai, semua itu bisa jadi obat mujarab buat pikiran.

### 3. Belajar untuk Bilang 'Tidak'

Nggak semua pekerjaan atau permintaan harus kamu iya-kan. Kadang, bilang 'tidak' adalah cara terbaik buat jaga kesehatan mental kamu. Pilih prioritas, dan jangan takut buat menetapkan batasan.

## Menjaga Keseimbangan Hidup dan Kerja: Tips Praktis Biar Nggak Gampang Burnout



– Freepik

#### 1. Atur Prioritas dengan Bijak

Pahami mana yang penting dan mana yang bisa ditunda. Fokus sama tugas yang benar-benar perlu diselesaikan, dan sisanya bisa kamu kerjain nanti. Ini bikin kamu lebih produktif tanpa harus merasa terbebani.

#### 2. Buat Waktu Bersama Keluarga dan Teman

Jangan cuma fokus sama pekerjaan. Luangin waktu buat kumpul sama keluarga dan teman-teman. Interaksi sosial yang positif bisa jadi vitamin buat kesehatan mental kamu.

#### 3. Tetapkan Ritual Pagi yang Menyenangkan

Mulai hari dengan sesuatu yang bikin kamu semangat. Entah itu sarapan enak, jalan pagi, atau meditasi, semua itu bisa bantu kamu menghadapi hari dengan energi yang lebih positif.



– Freepik

Burnout emang bisa bikin kita ngerasa down, tapi dengan langkah yang tepat, kamu pasti bisa pulih dan kembali bersemangat.

Ingat, keseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi itu penting banget. Jadi, yuk, mulai terapkan tips-tips di atas, dan bilang selamat tinggal sama burnout! ☐☐

---

# Capek Tak Kunjung Selesai? Ini 3 Tanda Burnout yang Perlu Kamu Tahu!

Category: LifeStyle  
31 Desember 2025



**Prolite** – Pernah nggak sih, ngerasa kerjaan makin hari makin berat, kepala pusing, dan mood ancur? Mungkin kamu nggak cuma capek biasa, tapi udah kena *burnout*! *Burnout* di tempat kerja itu lebih dari sekadar lelah, lho!

Ini adalah kondisi di mana kamu benar-benar merasa kehabisan energi, baik secara fisik, emosional, maupun mental. Nah, biar



nggak kebablasan, yuk kita kenali tanda-tanda *burnout* sebelum semuanya jadi makin parah.

## Apa Itu *Burnout*?



*Ilustrasi stress banyak kerjaan – Freepik*

*Burnout* adalah kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang disebabkan oleh stres berkepanjangan, terutama di tempat kerja.

Hal ini terjadi ketika kamu merasa kewalahan, kehilangan motivasi, dan mulai meragukan kemampuan diri sendiri.

Ini bukan cuma soal capek biasa, tapi kondisi serius yang bisa mempengaruhi kesehatan mental dan fisik kamu secara keseluruhan.

Kondisi ini bisa membuat kamu merasa terjebak dalam rutinitas, kehilangan semangat, dan bahkan berdampak negatif pada kualitas kerja serta kehidupan pribadi.

## Gejala *Burnout*: Fisik, Emosional, dan Mental



*Ilustrasi pria yang stres karena pekerjaan – Freepik*

### 1. Gejala Fisik:

- **Kelelahan Berkepanjangan:** Ngerasa lelah terus-terusan, bahkan setelah tidur semalaman.
- **Sakit Kepala dan Nyeri Otot:** Tubuh sering ngasih tanda lewat rasa sakit, seperti pusing yang nggak ada habisnya atau nyeri otot yang terus muncul.
- **Masalah Tidur:** Sulit tidur atau malah kebanyakan tidur, tapi tetap aja ngerasa nggak segar.

## 2. Gejala Emosional:

- **Perasaan Negatif:** Merasa putus asa, sinis, atau bahkan merasa nggak ada harapan.
- **Mudah Marah:** Hal kecil aja bisa bikin kamu meledak, dan rasa frustrasi muncul lebih sering.
- **Kehilangan Motivasi:** Nggak lagi ngerasa excited sama pekerjaan yang dulu bikin semangat.

## 3. Gejala Mental:

- **Sulit Berkonsentrasi:** Fokus hilang, dan gampang terdistraksi sama hal-hal kecil.
- **Merasa Terjebak:** Ngerasa kayak nggak ada jalan keluar, dan semua terasa buntu.
- **Menurunnya Kinerja:** Tugas-tugas yang biasanya gampang jadi terasa berat, dan hasil kerja menurun.

# ***Burnout* vs. *Overwhelmed*: Apa Bedanya?**

*Burnout* dan *overwhelmed* sering disamakan, padahal beda, lho. ***Overwhelmed*** biasanya terjadi ketika kamu punya terlalu banyak tugas dalam waktu yang singkat. Kamu masih bisa produktif, meski sedikit kewalahan.

***Burnout***, di sisi lain, adalah kondisi kelelahan kronis yang bikin kamu nggak bisa lagi menikmati pekerjaan. Ini terjadi karena stres berkepanjangan yang nggak ditangani dengan baik. Kalau *overwhelmed* bisa diredakan dengan cuti atau istirahat singkat, *burnout* butuh penanganan yang lebih serius.



*Ilustrasi wanita yang tertidur di tempat kerja – Freepik*

Mengenali tanda-tandanya itu penting banget buat menjaga kesehatan mental dan fisik kita. Kalau kamu mulai ngerasa tanda-tanda di atas, jangan ragu buat ambil langkah mundur dan

re-evaluasi kondisi kamu.

Ingat, kesehatan mental itu sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Jadi, jangan biarkan burnout menguasai hidupmu!

Segera ambil langkah yang tepat, mulai dari istirahat yang cukup, bicara dengan atasan, hingga mencari bantuan profesional jika diperlukan. Yuk, sayangi diri sendiri dan tetap jaga keseimbangan hidupmu! ☐