Prolite – Back to Reality: Sindrom Usai Liburan yang Sering Bikin Hampa

Liburan udah selesai, koper udah dibongkar, oleh-oleh udah dibagiin. Tapi… kenapa hati masih berat ya? Bangun pagi rasanya males banget, buka laptop pengen nangis, dan tiba-tiba rindu banget sama suasana healing kemarin. Kalau kamu lagi ngerasain yang sama, tenang… kamu gak sendirian!

Fenomena ini punya nama lho: post-holiday blues. Alias perasaan hampa, sedih, atau bahkan sedikit “hilang arah” setelah liburan usai. Dan tenang, ini valid banget secara psikologi. Yuk kita bahas kenapa ini bisa terjadi, dan gimana caranya balik ke kenyataan tanpa drama □□

Post-Holiday Blues: Ketika Liburan Berakhir, Tapi Emosi Masih Bertahan

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

Liburan itu ibarat recharge baterai. Kita nikmatin waktu tanpa tekanan, bebas jalan-jalan, makan enak, tidur nyenyak, dan yang paling penting: bebas dari deadline. Nah, pas liburan selesai dan harus back to reality, otak kita kayak masih “belum siap”.

Post-holiday blues itu nyata, dan biasanya muncul dalam bentuk:

Baca Selanjutnya
inZOI: Game Simulasi Kelas AAA yang Siap Tumbangkan The Sims 4?!