Kenapa Weekend Tetap Terasa Capek? Ternyata Ini Penjelasan Psikologinya, Bukan Sekadar Kurang Rebahan!

Prolite – Pernah nggak sih kamu ngerasa sudah menunggu-nunggu hari Sabtu dan Minggu dengan penuh harapan… tapi begitu weekend datang, bukannya fresh malah tetap terasa capek? Badan rasanya lelah, pikiran masih penuh, dan Senin terasa datang terlalu cepat.

Kalau kamu sering bertanya-tanya, *kenapa weekend tetap terasa capek?*, tenang — kamu nggak sendirian. Fenomena ini ternyata punya penjelasan psikologis yang cukup kuat. Jadi ini bukan cuma soal kurang tidur atau kebanyakan aktivitas, tapi juga soal bagaimana otak dan emosi kita bekerja sepanjang minggu.



Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Yuk, kita bahas bareng-bareng kenapa weekend tetap terasa capek dan bagaimana cara bikin akhir pekan jadi benar-benar restorative.

1. Social Exhaustion: Capek Karena Terlalu Banyak Interaksi

Kita sering menganggap capek itu identik dengan aktivitas fisik. Padahal, interaksi sosial juga bisa menguras energi mental. Dalam psikologi, ini sering disebut sebagai *social exhaustion*.

Kenapa Weekend Tetap Terasa Capek? Ini Penjelasan Psikologinya!



Baca Selanjutnya
Psikologi Islam dan Pendidikan Karakter Anak: Fondasi Fitrah untuk Generasi Berakhlak di Era Modern