Hadapi Monday Blues dengan 5 Tips Ini Yuk!

Category: LifeStyle
15 Januari 2024

Prolite – Gak semangat jalani hari Seninmu setelah liburan di akhir pekan? Kayaknya kamu lagi ngalamin Monday Blues, deh!

Pernah gak kamu ngeluh karena harus kembali ke realita hidup yang melelahkan di hari Senin selepas libur di akhir pekan? Ternyata perasaan cemas, sedih, enggan atau kesal menjelang atau pada saat hari Senin disebut dengan Monday Blues. Udah pernah denger istilah ini? Kalo belum, yuk kita bahas tentang fenomena ini!

Monday Blues itu apa sih?

Menurut seorang psikolog klinis bernama Beta Kurnia, , seperti yang dilansir dari , Monday Blues menggambarkan emosi yang kurang menyenangkan seperti sedih, cemas, lelah, hingga stres yang dirasakan terkait hari Senin.

Kondisi ini bisa menjadi petunjuk bahwa ada suatu pemicu stres di hari Senin, seperti aktivitas yang dilakukan atau

lingkungan yang ditemui di hari Senin. Bisa disimpulin, bahwa yang menjadi pemicu stres itu bukanlah hari Seninnya, tapi apa yang terjadi pada hari Senin.

Monday Blues bisa dirasakan oleh semua orang, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Sebenernya wajar aja jika kamu sesekali merasakan Monday Blues. Namun, jika dirasakan hampir setiap minggu itu yang bisa jadi bahaya, karena akan mempengaruhi kondisi mentalmu.

Ciri-ciri Monday Blues

Jadi, Monday blues ini bisa muncul karena beberapa faktor psikologis yang memengaruhi kita, diantaranya ialah:

1. **Males Banget Bangun Pagi** : Kalo kamu merasa berjuang banget buat keluar dari kasur dan terasa kayak tanpa energi di pagi hari Senin, itu salah satu cirinya. Rasanya pengen terus tidur dan gak semangat buat mulai hari.
2. **Nafsu Makan Menurun** : Ketika hal ini menghampirimu, nafsu makan kamu bisa jadi menurun drastis. Makanan yang biasanya enak bisa jadi terasa hambar dan kamu cenderung milih makanan yang gampang aja buat masuk ke perut.
3. **Mood Jelek dan Kurang Semangat** : Kamu bisa jadi mudah tersinggung, cenderung pesimis, dan sulit untuk fokus dan berkonsentrasi di pekerjaan atau aktivitas lainnya.

5 Tips yang bisa membantu kamu menghadapi Monday Blues

Nah, setelah kita tahu ciri-cirinya, ada beberapa tips yang bisa membantu kita untuk menghadapinya. Cekidot!

1. Cari tahu akar masalahnya

Merasa enggan belajar atau bekerja di hari Senin? Jika hal ini

terjadi hampir setiap minggu, maka ada sesuatu yang salah dengan yang kamu jalani. Coba deh kamu ambil pulpen dan kertas, lalu catat apa yang sebetulnya menjadi masalah.

Hanya mencemaskan tentang apa yang akan terjadi di depan tidak akan menyelesaikan masalah loh, guys! Mengetahui secara jelas masalah utamanya akan membantu kamu untuk mencari solusi dan mencegah masalah untuk berulang.

2. Rencanakan Sesuatu yang Menarik di Hari Senin

Cobalah bikin jadwal di hari Senin dengan kegiatan yang kamu suka atau menarik. Misalnya, ngobrol seru dengan temen kantor, makan siang di tempat favorit, atau bahkan belanja kecil-kecilan. Dengan ada sesuatu yang ditunggu, bisa bikin Senin jadi lebih menyenangkan!

3. Buat Morning Routine yang Menyenangkan

Mulai hari Senin dengan morning routine yang bikin kamu senang. Misalnya, dengerin musik favorit sambil mandi, buat kopi atau teh yang enak, atau baca buku atau artikel yang menginspirasi. Dengan begini, kamu bisa memulai hari dengan suasana yang lebih positif.

4. Atur Mindset yang Positif

Pikiran dan perspektif kita bisa mempengaruhi mood dan semangat kita di hari Senin. Jadi, coba deh atur mindset kamu agar lebih positif. Fokusin pada hal-hal yang baik dan menyenangkan yang akan kamu lakukan atau capai di hari Senin. Ingat, setiap hari adalah kesempatan baru!

5. Jangan Lupa Self-Care

Menghadapi fenomena ini juga perlu self-care, guys! Jaga kesehatan dan kondisi tubuh kamu dengan tidur yang cukup, makan makanan yang sehat, dan olahraga. Kamu juga bisa menyempatkan waktu untuk melakukan hal-hal yang kamu suka dan bikin kamu rileks, seperti mendengarkan musik, menonton film, atau membaca buku.

Jadi, Monday Blues itu sebenarnya hal yang wajar dan bisa dihadapi dengan baik. Dengan mengetahui ciri-cirinya dan menerapkan tips di atas, kamu bisa mengubah Senin yang males-malesan jadi hari Senin yang produktif dan menyenangkan.

Jadi, buang jauh-jauh si Monday Blues ini dan hadapi Senin dengan semangat! Selamat jalani hari Senin dengan bahagia, guys!