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, M.Psi, seperti yang dilansir dari limone.id, Monday Blues menggambarkan emosi yang kurang menyenangkan seperti sedih, cemas, lelah, hingga stres yang dirasakan terkait hari Senin.

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

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.



Baca Selanjutnya

10 Halte Bus Berkonsep Modern dan Smart Dikembangkan Dishub Kota Bekasi