Post-Holiday Blues: Kenapa Setelah Liburan Justru Terasa Kosong? Ini Penjelasan Psikologinya!

Prolite – Setelah momen Lebaran yang penuh kehangatan, kebersamaan, dan suasana yang menyenangkan, banyak orang justru merasakan hal yang bertolak belakang saat kembali ke rutinitas.

Perasaan kosong, malas bekerja, sulit fokus, hingga kehilangan semangat menjadi pengalaman yang cukup umum. Fenomena ini dikenal sebagai *post-holiday blues*, dan menariknya, semakin sering dibahas dalam beberapa tahun terakhir karena banyak orang mengalaminya.

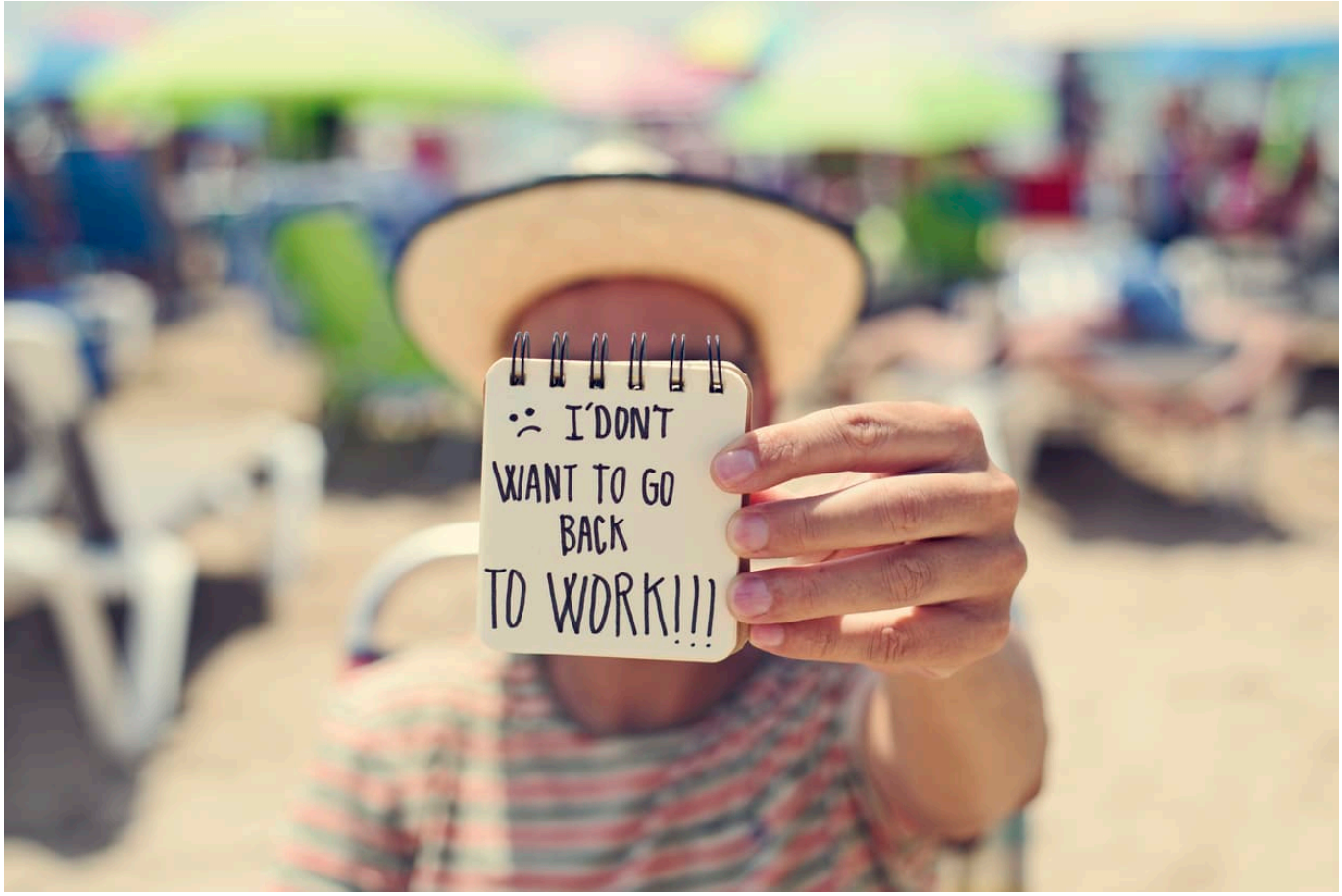
Liburan panjang seperti Lebaran memang memberikan jeda dari rutinitas yang padat. Namun ketika momen itu berakhir, tubuh dan pikiran perlu kembali beradaptasi dengan realitas sehari-hari.

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

Lalu, kenapa perasaan ini bisa muncul? Apakah ini normal? Dan bagaimana cara mengatasinya tanpa merasa semakin tertekan?

Yuk, kita bahas lebih dalam!

Apa Itu Post-Holiday Blues?



Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Baca Selanjutnya
Halal Bihalal Ardami Group: Momentum Kebersamaan Penuh Keseruan dan Kehangatan