

### 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.

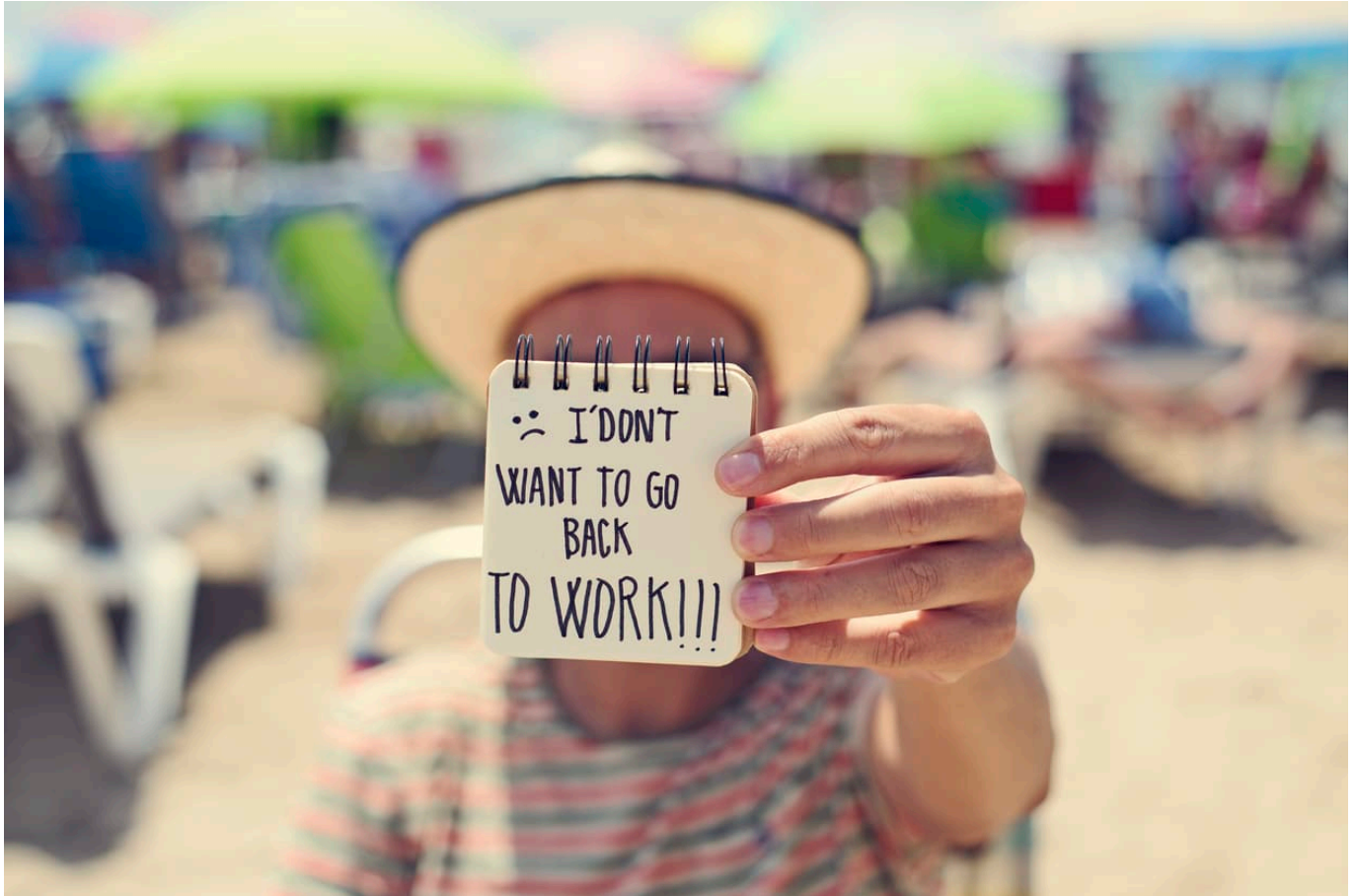
Baca Juga: [Review Buku You Are a Badass yang Bisa Mengubah Cara Pandangmu terhadap Hidup](#)

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?

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



Baca Juga: Game ONE PIECE: Grand Gourmet Ajak Penggemar Bangun Restoran Impian Bersama Kru Topi Jerami



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