

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: Rating Drama Korea Makin Panas! "The Legend Of Kitchen Soldier" Naik Drastis

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: [Panduan Psikologis untuk Mereka yang Lelah Jadi “Orang Kuat”](#)

Post-holiday blues adalah kondisi emosional yang muncul setelah seseorang selesai menjalani liburan. Biasanya ditandai dengan penurunan mood, rasa malas, kehilangan motivasi, hingga perasaan hampa.

Dalam dunia psikologi, kondisi ini bukan termasuk gangguan mental serius, melainkan respons alami terhadap perubahan suasana yang cukup drastis.

Selama liburan, otak kita terbiasa dengan hal-hal yang menyenangkan: waktu santai, makanan enak, berkumpul dengan keluarga, dan minim tekanan. Ketika semua itu tiba-tiba

berhenti, otak membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri kembali.

Penelitian terbaru dalam psikologi menunjukkan bahwa perubahan emosi setelah liburan berkaitan erat dengan sistem dopamin, yaitu hormon yang berperan dalam rasa senang dan motivasi.

Penyebab Post-Holiday Blues Setelah Lebaran

Ada beberapa faktor utama yang membuat perasaan ini muncul, terutama setelah libur panjang seperti Lebaran.

Perubahan Rutinitas Secara Mendadak

Selama Ramadan dan Lebaran, pola hidup kita cenderung berubah. Jam tidur berbeda, aktivitas lebih santai, dan tekanan pekerjaan berkurang.

Ketika tiba-tiba harus kembali ke rutinitas normal, tubuh dan pikiran merasa “kaget”. Perubahan mendadak ini membuat kita membutuhkan waktu adaptasi.

Kembali ke Tekanan Kerja atau Sekolah

Setelah liburan, tanggung jawab kembali menumpuk. Deadline pekerjaan, tugas sekolah, hingga target yang harus dicapai bisa terasa lebih berat dibandingkan sebelumnya.

Kontras antara suasana santai saat liburan dan tekanan setelahnya membuat banyak orang merasa kewalahan.

Ekspektasi yang Tidak Sesuai Realita

Selama liburan, kita sering memiliki ekspektasi tinggi untuk merasa bahagia.

Namun ketika kembali ke kehidupan sehari-hari, realita yang dihadapi tidak selalu seindah momen liburan. Hal ini bisa memicu rasa kecewa atau kosong.

Tanda-Tanda Post-Holiday Blues

Agar lebih mudah mengenali kondisi ini, berikut beberapa tanda yang sering muncul:

- Merasa malas atau kehilangan motivasi
- Sulit fokus saat bekerja atau belajar
- Mood mudah turun atau sensitif
- Rasa lelah meskipun tidak banyak aktivitas
- Merasa “kosong” tanpa alasan yang jelas

Jika kamu merasakan beberapa tanda di atas setelah Lebaran, kemungkinan besar kamu sedang mengalami post-holiday blues. Kabar baiknya, kondisi ini bersifat sementara.

Cara Mengatasi Post-Holiday Blues

Menghadapi kondisi ini tidak perlu dengan cara ekstrem. Yang dibutuhkan adalah pendekatan bertahap agar tubuh dan pikiran bisa beradaptasi kembali.

Reset Rutinitas Secara Perlahan

Jangan langsung memaksakan diri kembali ke ritme kerja yang penuh. Mulailah dengan mengatur kembali jam tidur, pola makan, dan aktivitas harian secara bertahap. Rutinitas yang stabil membantu otak merasa lebih “aman” dan terstruktur.

Buat Target Kecil yang Realistis

Alih-alih langsung mengejar target besar, coba buat tujuan kecil yang mudah dicapai. Misalnya menyelesaikan satu tugas penting dalam sehari. Keberhasilan kecil ini dapat membantu meningkatkan motivasi secara perlahan.

Lakukan Self-Reflection

Momen setelah Lebaran sebenarnya bisa menjadi waktu yang tepat untuk refleksi diri.

Coba tanyakan pada diri sendiri:

- Apa yang membuatku merasa bahagia selama liburan?
- Hal apa yang ingin tetap aku pertahankan dalam rutinitas sehari-hari?

Dengan refleksi, kamu bisa membawa energi positif dari liburan ke kehidupan sehari-hari.

Tetap Luangkan Waktu untuk Diri Sendiri

Meski sudah kembali bekerja atau sekolah, penting untuk tetap menyediakan waktu untuk diri sendiri. Tidak harus lama, cukup melakukan hal kecil yang kamu sukai seperti membaca, berjalan santai, atau mendengarkan musik.

Jaga Kesehatan Fisik

Kondisi mental sangat berkaitan dengan kondisi fisik. Tidur cukup, makan bergizi, dan tetap aktif bergerak dapat membantu memperbaiki mood.

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

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

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



Merasa kosong atau kehilangan semangat setelah Lebaran ternyata bukan hal yang aneh. Post-holiday blues adalah respons alami tubuh dan pikiran terhadap perubahan suasana yang cukup drastis.

Yang terpenting adalah bagaimana kita merespons kondisi tersebut. Daripada memaksakan diri atau merasa bersalah, cobalah untuk lebih memahami diri sendiri dan melakukan penyesuaian secara perlahan.

Mulai dari hal kecil, bangun kembali rutinitas, dan bawa energi positif dari momen Lebaran ke kehidupan sehari-hari.

Jadi, jika kamu sedang merasa “kosong” setelah liburan, ingat bahwa kamu tidak sendirian. Dan yang lebih penting, kamu punya kendali untuk bangkit kembali.



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



Baca Selanjutnya

Halal Bihalal Ardami Group: Momentum Kebersamaan Penuh Keceruan dan Kehangatan