Prolite – Relapse Setelah Move On? Kenali 5 Fase Relapse yang Sering Dialami!

Kita semua pernah ada di fase itu—merasa sudah move on, hidup terasa lebih ringan, tapi tiba-tiba satu lagu, satu kenangan, atau bahkan satu notifikasi bisa bikin hati berantakan lagi.

Yup, itu yang disebut emotional relapse: saat emosi lama muncul kembali setelah kita merasa sudah sembuh dari luka cinta.

Tapi tenang, ini bukan tanda kamu gagal move on. Faktanya, menurut psikolog hubungan modern (APA, 2025), relapse justru bagian alami dari proses pemulihan emosional.

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

Apa Itu Emotional Relapse? Kenapa Kita Kambuh Lagi?

Secara psikologis, relapse emosional adalah momen ketika otak mengulang kembali respons lama terhadap memori emosional yang kuat. Setelah putus, otak kehilangan sumber dopamin, yaitu hormon yang bikin kita merasa bahagia dan terhubung saat masih menjalin hubungan.

Ketika kenangan lama muncul (misalnya foto, tempat favorit, atau bahkan aroma tertentu), otak memicu pelepasan dopamin yang serupa, membuat kita *kangen* dan ingin kembali ke situasi lama.

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

Menghafal

Baca Selanjutnya
Bandung Magoo Fest 2025: Edukasi Pengelolaan Sampah dan Ajang Silaturahmi Penggiat Maggot